

মিলন তত্ত্ব

Medical Intercourse Guide

(শুধু বিবাহিত পুরুষের জন্য)

ডা. শামসুল আরেফীন



বিবাহ প্রস্তুতি নিয়ে ডা. শামসুল
আরেকীনের স্পেশাল কোর্স
'Marriage Preparation' এর
আয়োজন করা হয়েছে Aslaf
Academy এর পক্ষ থেকে।
কোর্স সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে
ঘুরে আসুন-

www.aslafacademy.com

যিলনতত্ত্ব

Medical Sex Guide
(শুধু বিবাহিত পুরুষের জন্য)

যদি অবিবাহিত হন, দয়া করে আর
একটি পাতাও উল্টাবেন না। সবকিছুর
একটা সময় আছে। অতি-কৌতূহল
ক্ষতির কারণ। যদি এই বইয়ের কারণে
কোনো গুনাহ করে বসেন, তার দায়
শুধুই আপনার একার।



মিলনতত্ত্ব

Medical Sex Guide
(শুধু বিবাহিত পুরুষের জন্য)

ডা. শামসুল আরেফীন

সম্পাদনা

মুফতি হাফিজ আল-মুনাদী



INKSPRING

৪ | মিলনতত্ত্ব

প্রথম প্রকাশ

নভেম্বর ২০২১

Inkspring Publication

প্রচ্ছদ : আবুল ফাতাহ মুগা

পৃষ্ঠাসজ্জা : ডা. শামসুল আরেফীন

অর্ডার করতে-

Mail : inkspringpublication@gmail.com

Order Form : <https://forms.gle/NNJSQnDJhsQkFbZeA>

Phone : 01735-415333



নির্ধারিত মূল্য : ১৭০ টাকা

সহ সংরক্ষিত। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত বইটির কোনো অংশ ইলেক্ট্রনিক বা প্রিন্ট মিডিয়ামে পুনঃপ্রকাশ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

Milontotto by Dr. Shamsul Arefin, published by Inkspring Publication
Dhaka, Bangladesh.

অনুপ্রেরণা

আমার সেই হাসিমুখ রোগী ভাইটাকে যার স্ত্রীকে আমি ফোন করে বলেছিলাম, 'বোন, একটা বছর তো কষ্ট করেছেন, আমাকে আর ৬টা মাস সময় দেন। আমি একটু আপনার স্বামীর চিকিৎসা করে দেখি। এরপর না হয় তালাকের সিদ্ধান্তে যাবেন'।

প্রেমেরই বিয়ে ছিল। জানিনা কী হল এরপর।

সূচিপত্র

ভূমিকা | ৮

শুরু | ১২

পরিভাষা | ২৩

নিজেকে জানুন | ২৫

পুরুষাঙ্গের গঠন

লিঙ্গের দৈর্ঘ্য বা বেড় বাড়ানো

সহবাসের সময় আমাদের দেহে কী ঘটে

পুরুষের দেহে স্পর্শকাতর জায়গা

বীৰ্য

ফোরপ্লে | ৩৪

নারী শরীর

কতক্ষণ করবেন ফোরপ্লে

ওরাল সেক্স

অন্যান্য ফোরপ্লে

মেইনপ্লে | ৪০

কতক্ষণ নর্মাল

কতবার নর্মাল

আসন/পজিশন

কীভাবে আমরা সেক্স টাইম বাড়াতে

পারি?

অর্গাজম | ৪৭

আমাদের টার্গেট

নারীর অর্গাজম: প্রকারভেদ

নারীর একাধিক অর্গাজম

কীভাবে স্ত্রীর সেক্স টাইম কমাতে পারি ?

মেয়েদের এক/ একাধিক অর্গাজমের সামনে চ্যালেঞ্জগুলো হল

বিবিধ | ৬২

৫

স্ত্রীকে দেখুন
পুরুষেরও করণীয় আছে
মাসিকের সময় সহবাস
গর্ভাবস্থায় সহবাস
হানিমুন
জন্ম নিয়ন্ত্রণ

স্বাস্থ্যবিধি | ৭৭

৬

যৌনশক্তিবর্ধক খাবার
পরিত্যাজ্য খাবার
টেস্টোস্টেরোন (মিস্টার T)
T-এর কাজ
কীভাবে বুঝবেন T কমে গেছে?
টেস্টোস্টেরোন (T) বাড়ানোর কায়দা

যৌন সমস্যা | ৯৮

৭

যৌনসমস্যার কমন কারণ
নারীর সমস্যা
মানসিক নানান কারণে সমস্যা
কী করণীয়
কেগেল ব্যায়াম
সেন্সেট ফোকাস ব্যায়াম
পুরুষের সমস্যা
লিঙ্গা-উত্থান সমস্যা
দ্রুত বীর্যপাত

স্ত্রীশিক্ষা | ১১৬

৮

পুরুষের মনোদৈহিক আচরণ
যৌনবৈচিত্র্য
তারুণ্যের প্রতি আগ্রহ
পুরুষ দেখে উত্তেজিত হয়
গন্ধ ও যৌনতা
স্ত্রীদের কী করণীয়

৯ | মন নিয়ন্ত্রণ | ১৩৫

১০ | সন্তান ধারণ | ১৪৩

১১ | নারীর যৌনতা ও ইসলাম | ১৪৮

হইলো না শেষ | ১৫৬

ভূমিকা

পশ্চিমা পুঁজিবাদী সভ্যতা মানুষের স্বাভাবিক ফিতরাতি (instinctive) বৈশিষ্ট্যগুলো ধ্বংস করে দিচ্ছে। যে বিষয়টা মানুষ এমনিতেই নিজের ভেতর টের পেত, বা আপনাপনিই ধরে ফেলত, শিখে ফেলত, কেউ বুঝিয়ে না দিলেও একা একাই বুঝে ফেলত; সে বিষয়গুলোকে পুঁজিবাদী ভোগবাদী সভ্যতা ধোঁয়াটে করে ফেলেছে, অস্পষ্ট করে ফেলেছে নিজের ব্যবসায়িক স্বার্থে। একজন পুরুষ সন্দেহে পড়ে যাচ্ছে— সে পুরুষ, না নারী। চোখে দেখেও, জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে বুঝেও একজন বিশ্বাস করছে একটা ছেলে যা পারে, একটা মেয়েও তাই পারে— নারী-পুরুষ সমান। মানুষের স্বাভাবিক সমাজ-বন্ধন, সহজাত গোত্রশক্তি ধ্বংস করে দিচ্ছে, সমাজের দায়িত্বগুলোকে ব্যবসা বানিয়ে নিয়েছে পুঁজিবাদ। পুঁজিবাদী সকল প্রকার বিনা বাধায় যেন চলতে পারে, সেই পলিসি গড়ার জন্য রাষ্ট্রকে সর্বশক্তিমান হিসেবে প্রতিষ্ঠা করেছে, যে রাষ্ট্র চালাবে গণতন্ত্র নামের একটা সিস্টেম যা পুঁজিবাদ-নির্ভর, মন্ত্রী হবে পুঁজিপতিরা। গরীব আরও গরীব হবে, মধ্যবিত্ত কেবল বেঁচে থাকবে বা আরো গরীব হবে। সম্পদের প্রবাহ হবে একমুখী, ৫০% সম্পদ যেমন এখন ১% মানুষের হাতে (১), এই গ্যাপ বাড়তে থাকবে।

যৌন-তারল্যের নামে, জেন্ডার আইডেনটিটির নামে যৌনতারও একগাদা অস্পষ্ট সংজ্ঞা দাঁড় করিয়েছে পুঁজিবাদ। পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি দিয়ে প্রতিটা মানুষকে করে তুলেছে অতৃপ্ত। কেউ ভাবছে তার তুল শরীরে জয় হয়েছে, নিজের অঙ্গ নিয়ে অতৃপ্ত, নিজের টাইমিং নিয়ে অতৃপ্ত, নিজের স্ত্রীর লাভণ্য নিয়ে অতৃপ্ত, স্ত্রীর পারফরমেন্স নিয়ে অতৃপ্ত। সহজ স্বাভাবিক সুন্দর যৌনতাকে নব-বিবাহিতদের জন্য করে তুলেছে বিভীষিকা। বহু পুরুষ লিটারেলি ভয় পায় বিয়ে করতে। পর্নোগ্রাফি-ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রি নারীকে যৌনবস্ত্র হিসেবে উপস্থাপন করেছে, যাকে মারা হবে, লাঞ্চিত করা হবে, নিকৃষ্ট অঙ্গের বর্জ্য তরল ফেলা হবে নারীর মর্যাদার অঙ্গ চেহারায়। আর বলা হবে এটাই নাকি তাদের ভালো লাগে, তাকে দিয়ে অতিশয় সন্তোষ প্রাপ্ত হবেন।

(১) Half of world's wealth now in hands of 1% of population, The Oxfam says wealth of richest 1% equal to other 99%, BBC (15 October 2015)

নিম্নে একটা কর্মপ্লট ডকুমেন্টে বাঙলাভাষায় বেশ অভাব, যেটা কপীকৃত করা যায়। যে ক'টা আছে, সেই পশ্চিমা পুঁজিবাদী সমাজ প্রভাবিত লেখকগণের বিদ্রোহিক লেখা। মানসিক সমস্যা ও অস্থিৰতায় পশ্চিমা দেশের বিজ্ঞানীরা 'প্রকৃতিবাদী এপ্রোচ' সাদ পশ্চিমা একাডেমিয়াতেই বিতর্কিত। যখন সাইকিয়ারিষ্ট-ই মনোচিকিৎসায় আধ্যাত্মিকতা ও ধর্মীয় আধ্যাত্মিকতার (religious coping method) দিকে ঝুঁকছেন। মুসলিমদের জন্য ইসলামের দেখানো পন্থা সেই আদি সবার-স্বাভাবিক-সহজ সৌন্দর্য নিয়ে একটা ডকুমেন্ট থাকার প্রয়োজন অনুভব কবলান, বহুত দুয়েক জাগা আরি একটা পিডিএফ বানিয়েছিল। মোড়কেল সেক্স নালজ, আলিমগণের আলোচনা ও বিভিন্ন সময় পরীক্ষার কিছু টেকনিক যা আরি অন্যদের প্রেসক্রাইব করত ও ভাল ফিডব্যাক এসেছে, তার আলোকে। এবপব ইনবক্সে বিবাহিতদের দেয় শুক কবলান। অনেক উপকারের কথা জানালেন, জানালেন মৌনভাষায় কখন কবে আবিষ্কারের জন্য কতক ভালোবাসা।

এটা আমাদের প্রত্যেকের কাছেই লেখকদের পক্ষ থেকে একটা আশ্বাস, কোনোভাবেই যেন বইটা কোনো অবিবাহিত ডাইয়েব হাতে না যায়। একটা

- লোকানে ডিসপ্লে-তে রাখবেন না, ভিতরে থাকবে, কেউ চাইলে দিবেন, ব্যবসা আল্লাহ করিয়ে দেবেন। কুবআনে আল্লাহ বলেই দিয়েছেন, যে আল্লাহকে ভয় করবে আল্লাহ তাকে কল্পনাশীত জায়গা থেকে বিবিক দিবেন। সুতরাং কাস্টমারের চোখে পড়ার জন্য বাইরে রাখার দরকার নেই।

- বিক্রির আগে একটা জিগেস করবেন ক্রেতা বিবাহিত কি না। এইটুকু কাজ আল্লাহর জন্য করলে ইনশাআল্লাহ বইয়ের বিক্রি বাড়িয়েই দিবেন। এই চেষ্টাটুকু না করলে বইটা অবিবাহিতদের জন্য ফিতনা হয়ে যেতে পারে।

- বোনদের জন্য এই বই নয়। সবার জন্য সব জানা নিরাপদ না। অবাচিত কৌতূহল পরবর্তীতে অহেতুক অতিপ্রত্যাশা তৈরি করতে পারে।

মুসলমান যেন আমার কারণে গুনাহের দরজা থেকে বাঁচতে পারো। আল্লাহর উপর ভরসা করে তুলে দিলাম আপনার হাতে—
'মিলনতত্ত্ব'।

আশা করি এব দ্বাবা আল্লাহ আমাদের সকলকে উপকৃত করবেন। ইংকস্ট্রিং পাবলিকেশনকে জানাই কৃতজ্ঞতা, এতবড় একটা অতিপ্রয়োজনীয় ট্যাব নিয়ে কাজ করার

তিন্মাত্তব জন্ম। নিকটজনেব নিয়োগদিতে আসলাফ থেকে প্রকাশিত নই— 'বিবাহ-
পাঠ' এবং এই 'মিলনতত্ত্ব' হতে পাবেন নতুন দম্পতিব জন্ম হ্রেস্ত থিকটি। বৎ
ফল আল্লাহব কাতে জন্ম থাকবে উপহাবদাতা-লেখক প্রকাশক-বঁধাইক'বক-
সম্পাদক প্রচ্ছদকাব সবাব জন্যই। আল্লাহ আমাদেব কাজগুলোকে কবুল ককন।
আমাদেব গুনাহ নাক ককন দুনিয়া, বারগাখ, অর্থবাত তিন ভাশানেই জাম্মাত্তব
প্রশান্তি দান ককন। আমীন।

ডা. শামসুল আবেকীন

কুষ্টিয়া

২১/০৩/২০২১

শুরু

যৌনতাব্যাপারে ইউৰোপেৰ অজিঞ্জতাটো বিচিত্ৰ গ্ৰীক সভ্যতায় লাগামহীন যৌনতাৰ ইতিহাস পাওয়া যায়। গ্ৰীক দেবদেবীদেৰ অবাধ যৌনতা থেকে সমাজে যৌনতাব্য চৰ্চাটা আঁচ কৰতে পাবেন। দেববাজ জিউসেৰ অভ্যাসই ছিল একেৰ পৰ এক দেবী-জলদেবী মানবীদেৰ সাথে উপগত হওয়া এমনকি সুদৰ্শন বালক গ্যানিমিডেৰ প্ৰতি আসক্তি থেকে গ্ৰীকসমাজে সমকামিতাব একটা আনহও ভেসে ওঠে। ৰোমান সমাজে যদিও একবিবাহ স্বীকৃত ছিল, এমনকি জাস্টিনিয়ান কোডে লিখিত আছে। প্ৰাচীন ৰোমান আইনে স্ত্ৰী ও বক্ষিতা একসাথে বাথাকেও অবাধ কৰা হয়েছিল। কিন্তু ফল দাঁড়ালো এটা যে, পতিভাবৃতি হয়ে গেল ব্যাপক [৩]। ফলে আইনে একবিবাহ থাকলেও বহুগামিতাই ঘূৰেফিৰে বয়ে গেল (Monogamy de jure appears to have been very much a façade for polygamy de facto) এমনকি ৰোমান সমাজে সমকামিতাও অনুমোদিত ও প্ৰচলিত ছিল।

এদিকে ইহুদিবা নিয়ন্ত্ৰিত যৌনজীবন অনুসৰণ কৰত। ব্যভিচার-সমকামিতা গুলি মৃত্যুদণ্ড প্ৰাপ্য অপৰাধ। ইহুদী সমাজে বহুবিবাহ বৈধ ছিল। একাধিক স্ত্ৰী থাকলে সম্পদ বন্টনেৰ নীতিমালা কী হবে তা পুৰাতন বাইবেলে আছে।

বৈরাগ্যবাদ

এবপৰ ইউৰোপ মধ্যযুগে প্ৰবেশ কৰল। মানববৰ্চিত পলিযান খৃষ্টবাদ বোমানতাব

[৩] পাৰিষেৰ Centre National De La Recherche Scientifique এৰ গবেষক (Claude Dauphin) বলেন গ্ৰীকো ৰোমান সমাজে যৌনতা ছিল "বহু"। স্ত্ৰী বক্ষিতা ও পতিত (The Wife, The Concubine And The Courtesan) ৪র্থ শতাব্দীৰ এথেনিয়ান চক্ৰ Apollonius বলেন আনন্দেৰ চুটিৰ জনা আছে বৈয়াহা, দেহেৰ নিত্যদিনেৰ সবাগ আছে বক্ষিতাব আৰু সেই উদ্ভবানিকামী উৎপাদনেৰ জনা আছে স্ত্ৰীবা।

[Prostitution In The Byzantine Holy Land By Claude Dauphin Centre National De La Recherche Scientifique Paris, Classics Ireland University College Dublin Ireland, 1996 Volume 3]

শ্রম	অধীনস্থ ঘরবাসীর সংখ্যা
সেই পেশাদার	৭,০০০
সেই জেবায়	৫০,০০০
নিউকম্বর একজন একেট	১,০০০
সেই পেশাদার	১০,০০০
হিসাবের 'অর্থনৈতিক' পক্ষের প্রায় সবাই। ২০,০০০ কুমারী নারী ও ১০,০০০ সন্ন্যাসী	
এবং শ্রমের 'অর্থনৈতিক' দিকের অধীনস্থদের সংখ্যা আর শ্রমবাসীদের সংখ্যা প্রায় সমান হয়ে আসে।	

আরেকটু না বললে আসলে এই সমস্তের ভয়াবহ আধ্যাত্মিকতা বুঝা যাবে না। কেন্দ্র আজ ইউরোপ ধর্মকে শত্রু হিসেবে দেখে, সেটা বুঝতে হলে আমাদের এই ইতিহাসগুলো জ্ঞানতে হবে। Leekey-র বিবরণ থেকে বৈরাগ্য চর্চা যে পদ্ধতিগুলো আমাদের সামনে আসে—

৩০ বছর যাবত দিনে ১টি রুটি খেয়ে কাটানো

সর্ব বসবাস ও প্রতিদিনের খাবার ৫টি ডুমুর

বছরে একবার চুল কাটা, ময়লা কাপড় পরা

ইচ্ছা করে মাছিকে দেহে কামড়ানোর সুযোগ দেয়া

শরীরে ৮০ পাউন্ড, ১৫০ পাউন্ড লোহা বহন করা সবসময়

৩ বছর শুকনো ইঁদুরের ডিঙির বসবাস

৪০ দিন ৪০ রাত কাটাঝোপে অবস্থান

৪০ বছর বিছানায় গা না লাগিয়ে ঘুমানো

এক সপ্তাহ যাবত কিছু না খাওয়া, না ঘুমানো

পানি স্পর্শ না করা। পানি ছোঁয়া, পা ধোয়া, হাত ছোঁয়াকে পাপ মনে করা।

শরীরে এমনভাবে রশি বেঁধে রাখা যাতে শরীর কেটে পোকা ধরে যায়।

১ বছর যাবত দাঁড়িয়ে থাকা

পরিবারের সাথে আর কোনোদিন দেখা না করা

চোখ ঝাপসা না হওয়া অর্থাৎ উপোস করা

বৈপৰীত্য

এই অসম্ভব দুনিয়াত্যাগ মানবিকভাৱে অসম্ভব প্ৰতিভাত হ'ল। সমাজে একটা অংশ অতিভোগবাদী হ'লে থাকিল, তাও আনৰ চাৰ্চেৰ কেন্দ্ৰেৰ কৰ্তাব্যক্তিতাও এৰা নধো। একদিকে গীৰ্জা ম'ল, মায়া প্ৰেম চাহিদাৰ ঔপশাচিক অবদমন। আনেকদিকে শত্ৰুৰে পাপাচাৰেৰ জোকাৰ। এই অসম্ভব জীৱন স্বয়ং পাদ্ৰীদেৱ পক্ষেই বড়ায় ব'ন্দা সম্ভৱ হ'ত না। সেন্ট বাৰ্নাৰ্ড বলেছিলেন:

“গীৰ্জাক যদি সম্মানজনক পিন্ধাত তেন্তে সঁজুলি কৰা হয়, তেন্তে তাকে অৱিধ পত্নী গ্ৰহণ, নিকটাত্মীয়দেৱ সম্ভোগ, নীলদম্পতীক এবং অন্যান্য সব অপবিত্ৰতা ও পাপাচাৰেৰ দিকে ছেলে দেখা হবে”।[৫]

তাঁৰ এ কথা যাক কেবা কানুনই তোলৈনি দিকই ম'লতলো হয়। ওয়া গোপন কিছু অৱাধ যৌনতাৰ নীলাভূমি কুম্ভাসী নাৰীদেৱ সমাজে সহাবস্থান ও সম্পদেৰ অৱাধ প্ৰবাহ স্বয়ং মসামক্ষদেৱ ও ইন্দ্ৰিয়পূজাৰ দিকে সলে দেৱ। পোপেৰ পক্ষ থেকে এব শাস্তি ছিল বড়াকৈৰ অন্য ম'ল বদল না ব'ন্দাতামূলক অবসৰ ফল সাধাবণ জনগণ ও বাজক্ষমতাৰ ক'হে যাক ক'দেৱ মহাদা কমতে থ'লে। যুগা এমন তীব্ৰ হয় যে, ‘মঠবাসী’ পৰিণত হয় গালিতে।[৬]

ধৰ্মেৰ আৱৰ্ণন বৃষ্টিৰ লগে লগেই হ'ল। দুনিয়াপবিস্ত্ৰ, ইন্দ্ৰিয়সুখে গা ভাসাৰ। ভাৰ্মাণ্টেৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ পুস্তক পৰৱৰ্তী সম্পদেৰ মালিক ছিল চাৰ্চ। কিছু প'ল মেন্টিং ১৯০২ সালে হিচেসৰ কৰে দেখান, ফ্ৰান্সেৰ প্ৰিন্স ১০০০০০০০ ইণ্টাৰ এক ইণ্টাৰংশ ভূমিৰ মালিক চাৰ্চ।[৭] এভাবেই যাক ক'দেৱ অনৈতিকতা, শতাব্দীৰ পৰা শতাব্দী ডাইনী নিধন, বুৰোনিৰ স্লেগ, চাৰ্চ সমাজে সামন্ততন্ত্ৰেৰ অত্যাচাৰ, ক্যাথলিক প্ৰোটেস্ট্যান্ট যুদ্ধে বাতৰি ইটবোপে শুক হ'ল বুদ্ধিবৃত্তিক আন্দোলন— এনলাইটেনমেণ্ট। ঘুণেধৰা খৃষ্টবাদ কে মানুহ অস্বীকাৰ কৰল, ফিৰে এল ইটবোপেৰ পূৰনো নিজস্বতা— গ্ৰীক-ৰোমান বহুবাদ ভোগবাদ। হিউম্যানিজম ধৰ্ম, বহুবাদী দৰ্শন, পূৰ্জিবাদী অর্থনীতি, ভোগবাদী জীৱনধাৰা, ধৰ্মনিৰপেক্ষ সমাজ বাষ্ট্ৰেৰ সমন্বয়ে এল নতুন সভ্যতা— পাশ্চাত্য সভ্যতা।

[৫] H E. Lea, An historical sketch of sacerdotal celibacy, p331

[৬] ইবেসমাস (১৫০১ খৃ.) এব সূত্ৰ Cambridge Modern History

[৭] Will Durant, The Story Of Civilization, p17

ইসলাম চমক এই সভ্যতাই ফেরি করে ফিরেছে ইউরোপ সারা দুনিয়ায়।
 ক্ষমতা, শিক্তা, অস্বাভাবিক করে নেতিভদের ইচ্ছা-অনিচ্ছায় এই সভ্যতাই চাপানো
 হয়েছে। এই সভ্যতার সভ্য নেতিভাই আজ ক্ষমতায় দেশে দেশে। মুখে মুসলিম
 পরিভাষা অনুসারে এই সভ্যতাই সত্য, যে সভ্যতা প্রতি লাইনে লাইনে শব্দে
 শব্দে ইসলামের বেলায়-দর্শন-লক্ষ্য-কলাকলের বিরোধী। যে সভ্যতার প্রতিটি
 দাবী কুরানে মূল, তাব দাবী কুরান, তাব দর্শন কুরান, তার অর্থনীতি কুরান,
 তার ইচ্ছা-অনিচ্ছা কুরান, তার সমাজ-রাষ্ট্রচিন্তা কুরান। তার প্রতিটি আহ্বান
 চমক, তাব দাবী কুরান, প্রতিটি কথন আল্লাহ-রাসূল-দীনকে অস্বীকার
 করে ইসলামের প্রধান দাবী কুরান। তার প্রতিটি মুখোচ্চক শব্দের আড়ালে
 ছদ্মবেশ, ছদ্মবেশ, ছদ্মবেশের কথন। একক সর্বশক্তিমান প্রাণের দেয়া
 সর্বশক্তিমান সর্বশক্তিমান বিপরীতে এই পশ্চিমা পুঁজিবাদী সন্তানাদি-ভোগবাদী
 সর্বশক্তিমান সর্বশক্তিমান দাবী সর্বশক্তিমান আর উদ্ধৃতের আশঙ্কান।

ইসলাম: মধ্যপন্থা

ইসলামের সর্বশক্তিমান সর্বশক্তিমান আর সর্বশক্তিমান পশ্চিমা ২ প্রকার ঠিক
 ইসলামের সর্বশক্তিমান ইসলামের। আল্লাহ পোদ মুসলিমদের সাহায্যনা করেছেন
 'আল্লাহ' 'ইসলাম' ইসলামের আধ্যাত্মিকতা জগত-মায়া-। আল্লাহকে ত্যাগ
 করে না, যেহেতু সত্যে নিজে এগিয়ে আসে ডিউবেট আধ্যাত্মিকতা। 'আল্লাহ
 যেহেতু সত্যে সত্যে সত্যে চান, কঠিন করতে চান না'। (সূরা নাকারা ২:
 ১৮৫) পাতা ১৮৫ দিখা করেগেট বিষয়টি পরে পাবেন।

- 'তোমরা নিজ চোখে নিজেদেরকে পাহারার মুখে ফেলো না'। ইসলামের
 একটি প্রসিদ্ধ মুসলিমিতি। এমন কিছু কথা যাতে না, যা পাহারার মুখে, ফেলার
 মুখে, অত্যাচার কঠিন মুখে ফেল দেয়।
- পাহারার প্রস্তুত হলে নামাযের জামাত পিচ্ছিল দেয়া।
- সাতারি পাওয়া ই সমাধান, এবং সত্যি সত্যি করে পাওয়া যায়।
- ইফতার যত দ্রুত সম্ভব, তত পওয়াব।
- রোযার রাতে প্রী সত্যাস অনুমোদিত

- 'প্রত্যেক নতুন উদ্ভাবিত বিষয় বিদ্যাত, প্রত্যেক বিদ্যাতই পঞ্চভট্টা, প্রত্যেক পঞ্চভট্টাই দেবদত্ত'।^{১৮} নিচ থেকে নতুন কোনো পদ্ধতি তৈরি করে তাকে নাজাত প্রকাশ করা যাবে না। অতিবিক্ত কিছু করে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না। নাজাত তো মিলবেই না, উল্টো জাহান্নাম মিলবে। নিচে ৩ জন সাতারির তাদিসটি দেখুন।

- মাদা আধা করে আধ্যাত্মিক উন্নতি হবে না। আল্লাহর নিধান মোতাবেক ক্বাযব যথার্থ লালনেই চূড়ান্ত মুক্তি।

- মায়ের পায়ের নিচে সম্বলনের জাহান্নাম।
- পিতা জাহান্নামের দরজা।
- হেফাজত মিন মায বাবতাব উল্লেখ, 'তাব বাবতাবই উল্লেখ' যে এব ক্রিস কাছ প্রাণো। গ্রীষ্ম মুখে তুলে দেয়া লোকমা শ্রেষ্ঠ সদকা।
- কন্যা সম্বলন লালনে জাহান্নামের প্রয়োগ।
- উত্তর সম্বলন সদকায়ে জাবিয়া।
- প্রতিবেশীকে এক প্রকারে বলা হওয়া, নদীকে আশঙ্কা করেছেন যে, প্রতিবেশীকে প্রমাণিত না বানিয়ে দেয়া হয়।
- আত্মীয়তার সম্পর্ক ভিত্তিক জাহান্নামী।

- 'প্রত্যেক নতুন উদ্ভাবিত বিষয় বিদ্যাত, প্রত্যেক বিদ্যাতই পঞ্চভট্টা, প্রত্যেক পঞ্চভট্টাই দেবদত্ত'।^{১৯} নিচ থেকে নতুন কোনো পদ্ধতি তৈরি করে তাকে নাজাত প্রকাশ করা যাবে না। অতিবিক্ত কিছু করে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না। নাজাত তো মিলবেই না, উল্টো জাহান্নাম মিলবে। নিচে ৩ জন সাতারির তাদিসটি দেখুন।

- মায়ের পায়ের নিচে সম্বলনের জাহান্নাম।
- পিতা জাহান্নামের দরজা।
- হেফাজত মিন মায বাবতাব উল্লেখ, 'তাব বাবতাবই উল্লেখ' যে এব ক্রিস কাছ প্রাণো। গ্রীষ্ম মুখে তুলে দেয়া লোকমা শ্রেষ্ঠ সদকা।
- কন্যা সম্বলন লালনে জাহান্নামের প্রয়োগ।
- উত্তর সম্বলন সদকায়ে জাবিয়া।
- প্রতিবেশীকে এক প্রকারে বলা হওয়া, নদীকে আশঙ্কা করেছেন যে, প্রতিবেশীকে প্রমাণিত না বানিয়ে দেয়া হয়।
- আত্মীয়তার সম্পর্ক ভিত্তিক জাহান্নামী।

প্রমাণিত নবী হোয়া দিলেন।

১৫ প্রত্যেক নতুন উদ্ভাবিত বিষয় বিদ্যাত, প্রত্যেক বিদ্যাতই পঞ্চভট্টা, প্রত্যেক পঞ্চভট্টাই দেবদত্ত।^{২০} নিচ থেকে নতুন কোনো পদ্ধতি তৈরি করে তাকে নাজাত প্রকাশ করা যাবে না। অতিবিক্ত কিছু করে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না। নাজাত তো মিলবেই না, উল্টো জাহান্নাম মিলবে। নিচে ৩ জন সাতারির তাদিসটি দেখুন।

১৬ প্রত্যেক নতুন উদ্ভাবিত বিষয় বিদ্যাত, প্রত্যেক বিদ্যাতই পঞ্চভট্টা, প্রত্যেক পঞ্চভট্টাই দেবদত্ত।^{২১} নিচ থেকে নতুন কোনো পদ্ধতি তৈরি করে তাকে নাজাত প্রকাশ করা যাবে না। অতিবিক্ত কিছু করে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না। নাজাত তো মিলবেই না, উল্টো জাহান্নাম মিলবে। নিচে ৩ জন সাতারির তাদিসটি দেখুন।

[১৮] সত্যত মুসলিম, জাহান্নাম নং ১৫ এবং ও মুসলিম আন-নাসাখী, জাহান্নাম নং ১৫৬০

[১৯] মুসলিম আন-নাসাখী ৩/১৬৬

উপনিবেশ আমলে এই সভ্যতাই ফেরি করে ফিরেছে ইউরোপ সারা দুনিয়ায়। ক্ষমতা, শিক্ষাক্রম, আইন করে নেটিভদের ইচ্ছা-অনিচ্ছায় এই সভ্যতাই চাপানো হয়েছে, এই সভ্যতার সভা নেটিভরাই আজ ক্ষমতায় দেশে দেশে। মুখে মুসলিম দাবিদার আমরাও এই সভ্যতারই সম্মান, যে সভ্যতা প্রতি লাইনে লাইনে শব্দে শব্দে ইসলামের মেজাজ-দর্শন-লক্ষ্য-ফলাফলের বিরোধী। যে সভ্যতার প্রতিটি চক্রে কুফর-বর্বর, তাব ধর্ম কুফর, তাব দর্শন কুফর, তাব অর্থনীতি কুফর, তাব ইকনমিক পদ্ধতি কুফর, তাব সমাজ বাস্তবচিন্তা কুফর। তাব প্রতিটি আহ্বান আহ্বাহ-কে অস্বীকারের আহ্বান, প্রতিটি বয়ান আল্লাহ বাসূল দীনকে অস্বীকার করে মানবজ্ঞানকে প্রাধান্য দেবার বয়ান। তাব প্রতিটি মুখবোচক শব্দের আড়ালে জুনুন-বঞ্চনা লোভ-অহংকারের মুখবোচন। একক সর্বশক্তিমান স্রষ্টার দেয়া সবাস্থসুন্দর সিস্টেমের বিপরীতে এই পশ্চিমা পুঁজিবাদী বস্তববাদী-ভোগবাদী সিস্টেম মানবজাতির চূড়ান্ত স্পর্ধা আর ঔদ্ধত্যের আশ্ফালন।

ইসলাম: মধ্যপন্থা

আদর্শগতভাবে অতিভাববাদী খৃষ্টধর্ম আর অতিবস্তববাদী পশ্চিমা সভ্যতার ঠিক মাঝখানে অবস্থান ইসলামের। আল্লাহ খোদ মুসলিমদের সন্মোদন করেছেন 'মধ্যপন্থী' উন্নত হিসেবে। ইসলামে আধ্যাত্মিকতা জগত মায়া-চর্চাদারকে ত্যাগ করে নয়, এগুলোকে সাথে নিয়ে এগুলোর ভিতরেই আধ্যাত্মিকতা। 'আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান, কঠিন করতে চান না'। (সূরা বাকারা ২-১৮৫) পাঠক একটু চিন্তা করলেই বিষয়টি ধরতে পাবেন।

■ 'তোমরা নিজ হাতে নিজেদেরকে ধ্বংসের মুখে ফেলো না'। ইসলামের একটি প্রসিদ্ধ মূলনীতি। এমন কিছু করা যাবে না, যা ধ্বংসের মুখে, ক্ষতির মুখে, অহেতুক কষ্টের মুখে ফেলে দেয়।

- খাবার প্রস্তুত হলে নামাযের জামাত পিছিয়ে দেয়া।
- সাহাবি খাওয়া-ই সওয়াব এবং যতটা দেবি করে খাওয়া যায়
- উফতার যত দ্রুত সম্ভব, তত সওয়াব
- রোযার বাতে স্ত্রী সহবাস অনুমোদিত।

- 'প্রত্যেক নতুন উদ্ভাবিত বিষয় বিদ্যাত, প্রত্যেক বিদ্যাতই পথভ্রষ্টতা, প্রত্যেক পথভ্রষ্টতাই দোষণ' [৯]। নিজে থেকে নতুন কোনো পদ্ধতি তৈরি করে তাতে নাজাত তালিশ করা যাবে না। অতিরিক্ত কিছু করে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না। নাজাত তো মিলবেই না, উল্টো জাহান্নাম মিলবে। নিচু ও ছন সাহাবীর হাদিসটি দেখুন।
- মায়া ত্যাগ করে আধ্যাত্মিক উন্নতি হবে না। আল্লাহর বিধান মোতাবেক মাযাব যথার্থ লালনেই চূড়ান্ত মুক্তি।
 - মাযেব পাযেব নিচে সন্তানের জন্মাত।
 - পিতা জন্মাতেব দরজা।
 - শ্রেষ্ঠ মুমিন যাব ব্যবহার ভালো, তাব ব্যবহাবেই ভালো যে তাব ক্রীব কাছে ভালো। স্ত্রীৰ মুখে তুলে দেয়া লোকমা শ্রেষ্ঠ সদকা।
 - কন্যা সন্তান লালনে জন্মাতেব ওষাদ।
 - উত্তম সন্তান সদকায়ে জাবিয়া।
 - প্রতিবেশীৰ হক এতো বেশি বলা হয়ছে, নবীজী আশঙ্কা করেছেন যে, প্রতিবেশীকে ওয়ারিশ না বানিয়ে দেয়া হয়।
 - আত্মীয়তার সম্পর্ক ছিলকবী জাহান্নামী।
- নাজাতেব ও আধ্যাত্মিক উন্নতিৰ শ্রেষ্ঠ সব চৰ্চা এই লোক-সমাজেব মাঝে থেকেই করতে হয়—
 - ইলম চৰ্চা
 - জামাআতে সালাত
 - জুমআ ও ঈদেব সালাতে বাধাবাধকতা
 - দান-খয়রাত, মিসকীন খাওয়ানো
 - জিহাদ

ইসলামেব নবী ঘোষণা দিলেন:

■ প্রত্যেক নবী'র জন্য এক ধরনের বৈবাগা থাকে আব আমাব উম্মতেব বৈবাগা হল আল্লাহ তাআলাৰ বাস্তায় জিহাদ। [১০]

জিহাদেব উদ্দেশ্য হল, নতুন নতুন ভুখণ্ড জয় কবে আল্লাহব দেয়া জীবনযাপন-ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা কবা, যাতে ই অঞ্চলেব আইন-অর্থনীতি-সমাজ-সংস্কৃতি-

[৯] মহাহ মুস'লিম হাদীস নং ১১৬৫ ও সুনান আন নাসায়ী, হাদীস নং ১৫৬০

[১০] মুসনাদ আহমাদ ৩/২৬৬

প্রথম ইনসাফ প্রতিষ্ঠা হয়, ঐ জনগোষ্ঠী দুনিয়াতে সুখে দিনাতিপাত করে এবং আখিরাতে সুখের রাস্তা চিনতে পারে। অর্থাৎ পার্থিব বিধিবিধান প্রতিষ্ঠার ভিতরেই আধ্যাত্মিক সর্বোচ্চ উৎকর্ষ লাভ। এটিই আল্লাহর চূড়ান্ত নৈকট্য লাভের পথটি। পৃথিবীতে ন্যায়-ইনসাফ প্রতিষ্ঠা, পৃথিবী থেকে দূরে থাকা নয়। নবীজি বলেছেন:

৫৫ আল্লাহর সবচেয়ে নৈকট্য লাভের উপায় হল আল্লাহর বাস্তব জিহাদ। কোনো আমল আল্লাহর নৈকট্য লাভের উপায় হিসেবে জিহাদের আমলের কাছাকাছিও হতে পারে না।^[১১]

আবাব বস্ত্রবাদীদের মত যেকোনো মূল্যে বস্ত্র আহরণ ও পার্থিব চাহিদার অন্ধ-অনুসরণ করা যাবে না। লাগামহীন ভোগ-বিলাস মানুষকে অমানুষ করে তোলে। অর্থাৎ অধিকতর আয়েশ-বিলাস ফুর্তির দিকে নিয়ে যায়, যা খুলে দেয় জুলুম আর শ্রমহীন রাস্তা। নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন— ‘দুনিয়াপ্রেম সকল পাপের মূল’। আখিরাতে জবাবদিহিতা স্বরণে বেখে দুনিয়া ব্যবহার করতে হবে, দুনিয়াতেই থাকতে হবে, কিন্তু দুনিয়ার প্রেমিক হওয়া যাবে না। দুনিয়ার পিছনে সব ভুলে ছোটা যাবে না। ইবনুল কাথিম রাহিমাহুল্লাহ-র সুন্দর একটি কথা আছে, তোমরা আখিরাতে সন্তান হও, দুনিয়ার সন্তান হয়ো না, সন্তান তো মায়ের অনুগামী হয়। ইমাম গাযালী রাহ. বলেন: নৌকা পানির ভিতরেই চলে, কিন্তু ভিতরে পানি ঢুকলে ডুবে যায়। আমবাও দুনিয়াতে চলবো, কিন্তু অন্তরে দুনিয়া ঢুকবে না।

ইসলামে প্রতিটি পার্থিব কাজই আধ্যাত্মিকতার সোপান। প্রতিটি দুনিয়াবি কাজই ধর্মীয় কাজ, আখিরাতেব কাজ। খৃষ্টবাদের মত ধর্মীয় কাজ আব পার্থিব কাজের মধ্যে পার্থক্য ইসলাম স্বীকার করে না। একান্ত ব্যক্তিগত অভ্যাস, টয়লেট সারা, স্ত্রীসংসর্গ থেকে নিয়ে চুল কাটা, পোশাক-পরিচ্ছদ, সন্তান-লালন, ব্যবসা, আইন-বিচার, রাষ্ট্র-ব্যবস্থা, সরকার-গঠন, যুদ্ধ— প্রতিটি কাজ, যা একজন মানুষকে করতে হয়, সবই ধর্মীয় কাজ, দীনের কাজ। এসব কাজ যদি কেউ আল্লাহ ও বাসুলের দেবানো নীতিমালা মেনে করে, আল্লাহকে খুশি করার জন্য করে, বাসুলের সূন্নাহ অনুসরণে করে, তাহলে খাওয়াটাও ইবাদত হয়ে যায়, পোশাকটাও হয়ে যায় ইবাদত। এসবের জন্যও সওয়াব হতে থাকে, আল্লাহর নৈকট্য পেতে থাকে, এবং মৃত্যুর পর এগুলোর বিনিময়ে মহাপুরস্কারের আশা করতে পারে।

[১১] তাবীয়ে কুবাযী ও জামেউস সগীর ১/২০১, হাদিসটি হাসান

ইসলামের দৃষ্টিতে যৌনচাহিদা

খৃষ্টবাদ বিবাহ ও নারী সংসর্গকে আধ্যাত্মিকভাবে পথে অন্তর্ভুক্ত সাব্যস্ত করেছে। যাবা আধ্যাত্মিক পরম উৎকর্ষ পেতে চায় তাদের অবশ্যই বিবাহ থেকে দূরে থাকতে হবে। আজও গীর্জার ফাদার ও নান বা কৌমার্যব্রত পালন করে থাকেন।

- বিপরীতে ইসলামে বিবাহ-ই পূরণ করে আধ্যাত্মিক উৎকর্ষের অর্ধেক। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন:

ذَا تَزَوَّجَ الْعَبْدُ فَقَدْ اكْتَمَلَ بَصْفَ الذَّيِّ فَبُنِيَ لَهُ فِي النِّصْفِ الدِّيْنِ

“বান্দা যখন বিবাহ করে, তখন সে তার অর্ধেক ঈমান (দীন) পূর্ণ করে। অতএব বাকী অর্ধেকাংশে সে যেন আল্লাহকে ভয় করে,...”।

আনাস বিন মালিক বা বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

مَنْ زَوَّجَهُ اللَّهُ امْرَأَةً صَالِحَةً فَقَدْ أَعَانَهُ عَلَى شَطْرِ دِينِهِ فَبُنِيَ اللَّهُ فِي الشَّطْرِ الْبَاقِي

■ আল্লাহ যাকে পুণ্যময়ী স্ত্রী দান করেছেন, তাকে তার অর্ধেক দীনে সাহায্য করেছেন। সুতরাং বাকী অর্ধেকের ব্যাপারে তার আল্লাহকে ভয় করা সহজ। (১১)

- বিবাহ ইসলামে একটি ধর্মীয় কাজ, এবং ক্ষেত্রবিশেষে বাধ্যবাধকতা। বিনা কারণে বিবাহ না করা ই নিষিদ্ধ। তিন জন সাহাবী একবার আশ্মাজানদের কাছে এসে নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের দৈনন্দিন আমল সম্পর্কে জানতে চান। শুনবার পর তাঁরা নবীজির আমলকে কম মনে করলেন, চন্দ্র, সূর্য, তারা, উল্লাহ জনা ওটুকুই যথেষ্ট। কিন্তু আমাদের বাঁচতে হলে ওটুকুতে চলবে?

একজন শপথ করে ফেললেন আমি লাগাতার বোয়া বাখব, কখনও বোয়া ভাঙবে না।

আবেকজন বললেন আমি বোজ সাবাবাত ইবাদত করব, একদম ঘুমাতে না।

আবেকজন প্রতিজ্ঞা করলেন আমি কোনদিন নাবীর কাছে যাব না, কোনদিন

[১১] সহীহ আল-বুখারীস সালাব ওয়া ফিহাদাহুত হা/ ৬১৪৮, সহীহ তারগীব ওয়াত তারহীব, ইমাম আলবানী বলেন, হাদিসটি হাসান লিগাইরহ

[১৩] হুদাবলীব আওয়াহু হা/ ৯৭২ হাকেম হা/ ১৬৮১, বাইহাকী, সহীহ তারগীব ওয়াত তারহীব হা/ ১৯১৬, ইমাম আলবানী এটিকে হাসান লি গাইরহী বলেছেন

বিয়ে করব না।

ঘটনাচক্রে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর কানে কাহিনী পৌঁছে গেল। তিনি এঁদের ডাকলেন। বললেন:

- তোমরা এমন এমন বলেছো?
- জি, ইয়া রাসূলুল্লাহ।
- তাহলে শোনো। তোমাদের মধ্যে আল্লাহকে সবচেয়ে বেশি ভয় আমিই করি। সেই আমি রোযাও রাখি, আবার কোনো কোনো দিন বাগিও না। রাতে তাহাজ্জুদও পড়ি, আবার ঘুমিয়েও নিই, বিবাহ-শাদীও করি। কান খুলে শোনো, এগুলো আমার সুন্নাহ। যে আমার সুন্নাহ থেকে মুখ ফিবিয়ো নিল, সে আমাদের কেউ না।^[১৪]

- উসমান ইবনু মায'উন রা, একবার বেশি বেশি ইবাদত করার জন্য খাসি হবার অনুমতি চেয়েছিলেন। নবীজী কঠোর ভাষায় সম্পর্কচ্ছেদের ঘোষণা জানিয়ে দিলেন, তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিকট আবেদন কবলাম:

- হে আল্লাহর রাসূল! আমাকে খাসি হয়ে যাবার অনুমতি দিন।
- যে কাউকে খাসি করে অথবা নিজেকে খাসি হয়, সে আমার উম্মাহ এবং মধ্যে নয়; বরং আমার উম্মাহের খাসি হওয়া হল সিয়াম পালন করা।
- তাহলে আমাকে ভ্রমণ করার অনুমতি দিন।
- আমার উম্মাহের ভ্রমণ হল আল্লাহর পথে জিহাদে যাওয়া।
- তাহলে আমাকে বৈরাগ্য অবলম্বন করার অনুমতি দিন।
- আমার উম্মাহের বৈরাগ্য হচ্ছে সলাতের অপেক্ষায় মাসজিদে বসে থাকা।^[১৫]

দেখুন সাহাবী তিনটি দুনিয়াবিমুখী পদ্ধতির কথা জানালেন। নবীজী তিনটিই নাকচ করলেন। তার বিকল্প হিসেবে এমন ৩টি পদ্ধতি বললেন, যা সামাজিক কাজ, সমাজের ভিতরে থেকেই করা যায়। বরং আরও বেশি সামাজিক অনুভূতি (রোযা), সামাজিক প্রতিষ্ঠা (জিহাদ) ও সামাজিক ইন্টার্যাকশনের (আগে আগে মসজিদে যাওয়া) দিকে নিয়ে যায়।

- আমভাবে বিবাহ করা সুন্নাহ। বিবাহ না করলে যে অবৈধ সম্পর্কে লিপ্ত হয়ে পড়বে, তার জন্য বিবাহ ফরয শুধু তাই নয়, বিবাহ-বহির্ভূত যৌন-সঙ্গম

[১৪] সহীহ বুখারী ৫০৬৩

[১৫] মিশকাতুল মাসাবীহ ৭২৪ [আবু দাউদ হাদীসটি হাসান সানাদে বর্ণনা করেছেন]

যেমন গুনাহেব, স্ত্রী-সংসর্গ তেমনই সওয়াবেব একবাব গবীৰ সাহাবীবা এলেন।

ইয বাসুল্লাহ, ধনীবাঈ তো সব নেকী নিয়ে গেল। আমবা সালাত পড়ি, তাবাও পড়ে। আমবা বোযা বাখি, তাবাও বাখে। কিছু তাবা সদকা করে, কিছু আমবা তো করতে পাৰি না।

- আল্লাহ তো তোমাদের জন্যও সদকাৰ ব্যবস্থা বেখেছেন। প্রতিবাব আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণা (তাসবীহ) সদকা, প্রতিবাব আল্লাহর মহত্ত্ব ঘোষণা (তাকবীথ) সদকা, প্রতিবাব 'ল ইলাহা ইল্লাল্লাহ' বলা (তাহলীল) সদকা, প্রতিবাব আল্লাহৰ শোকৰ কবা (তাহনীদ) সদকা, সংকাজে আদেশ কবা সদকা, অসংকাজ থেকে নিষেধ কবাও সদকা, এমনকি প্রতিবাবে যৌনাঙ্গেও রয়েছে সদকা।
- ঈযা বাসুল্লাহ! কেউ স্ত্রীৰ সাথে নিজের কামনা পূৰণ কবলেও সওয়াব।
- কেন? সেটা হাবাম কাজে ব্যবহার করলে কি গুনাহ হত না?
- হি, তা হতো।

হতিলে তা হাবাম কাজে ব্যবহার কবলে তাব জন্য নেকী তো হবেই (১১)

যৌনবিদগণ আল্লাহর নিআমতসমূহের মধ্যে একটি নিআমত এবং সওয়াবেব কাজে নার্সিংগের নিকট শূন্যেই, জালাতেব সুখগুলোর মধ্যে এই একটি সুখের হাদিস পুস্তক ছাট একটি সাম্পল দুনিয়াতে দেখা হয়েছে। আব এজন্যই মানুষ তাকে তুফাৎ বলে বর্ণন অপভরণ পতিতাবৃত্তি-বাভিচার- পবকীয়াসহ কত অপবাদের জন্য দায় এই কয়েক মুহূর্তকাল জালাতী সুখের ক্ষুদ্রতম অংশটির জন্য মিলনা একটি আট, শিল্প। সেসব এব বহুমুখী উপকারিতা রয়েছে। একেকটা পবিত্রপুণ্য সফল মিলন আপনাকে দিবে:

সুস্থাস্থ্য	নবম মেজাজ
দুঃসংবিশীন সুস্থ মন	বাধা সোহাগিনী স্ত্রী
প্রতিজ্ঞা ও দৃঢ় আত্মবিশ্বাস	নামায়ে দ্যান ও মন নিয়ন্ত্রণ
কর্মোদায়	পূর্ণ ঘুম (Bancroft, 1989)
নজরের উপর শক্ত কন্ট্রোল	

কিন্তু বর্তমানে দেখা যাচ্ছে, যুবকদের একটা বিবট অংশ বিয়ে করতে সংকোচ অনুভব কবছে। যাব মূলে রয়েছে পর্নো থেকে পাওয়া ভুল ধারণা এবং যৌবনকালে

(১১) বুর্জিহা, নাসাফ, হাদিসাদ সূত্রে শাঈখ নাসিফুদ্দীন আবুলহাসানী, আদাবুয শিফাফ

হস্তমৈথুনের ফলে উদ্ভূত সমস্যাগুলো। আবার মনে চেপে বসা ভুল ধারণা থেকে বিবাহিত জীবনও অনাগ্রহ একঘেয়েমি-বৈচিত্র্যহীন মনে হচ্ছে, অশান্তি বাড়ছে। যা হবার কথা ছিল জন্মাতী সুখ, সেটাই এখন বিবাহ টেনশনের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে, স্ট্রেস আর হতাশা তৈরি করছে। পবিপূর্ণ মিলন যেমন দেহমনকে চাক্ষু করে সুস্থ জীবন নিশ্চিত করে; ব্যর্থ মিলনও উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা সহ বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক রোগের কারণ হতে পারে। অথচ কিছু বেসিক জ্ঞান আর চর্চা থাকলেই এগুলো কাটানো সম্ভব, পবম্পর দুর্নিবার আকর্ষণ ফিবিষে আনা সম্ভব, মিলনের প্রতিটি পর্বকে আরও বেশি স্মরণীয় করে রাখা সম্ভব, সম্ভব দাম্পত্যজীবনকে আরও উপভোগ্য আর রঙিন করে তোলা।

এই পুরো বইটা একটা প্র্যাকটিস বুক। বইয়ের শেষে নোট নেবাব জায়গা রাখা আছে। দেখবেন একটা চ্যাপ্টাবের সব কথা আপনার অজানা নয়, অনেক কিছুই আপনি জানেন, বা আপনার দরকার নেই, বা আপনার সমস্যা এটা না। যেটুকু আপনার প্রয়োজন, যেটুকু আপনি করতেন না, এখন থেকে করবেন— সেই পয়েন্টগুলো শেষে টুকে রাখবেন। যাতে মাঝে মাঝে পড়ে চর্চা করতে পারেন।

পরিভাষা

শুরুতেই আমরা কিছু পরিভাষার সাথে পরিচিত হব, যেগুলো আমরা পুরো বই জুড়ে ব্যবহার করব। ভালো করে বুঝলে বইটা বুঝতে সহজ হবে। বাংলা শব্দগুলো বুঝে নেন এই পৃষ্ঠাতেই। মূল বইয়ে কোনো বাংলা শব্দ কঠিন মনে হলে এখানে এসে দেখে নিবেন। সহজ শব্দ ব্যবহার করলে আবার খানিক অশালীন হয়ে যায়, তাই আমরা ৩টি শব্দ ব্যবহার করে স্ত্রীলতা বজায় রাখব।

১. অর্গাজম

চন্দনপুলক, চন্দনানন্দ পুস্তকের বীর্ষপাত্তের সময় পুরো শরীর কেঁপে ওঠে, মাথা ঝলি হয়ে যায়, ওটাই অর্গাজম। মহিলাদেরও অর্গাজম হয়। সামনে বিস্তারিত আলোচনা আসবে।

২. ফোরপ্লে (foreplay) বা আউটারকোর্স

লিঙ্গ যোনিতে ঢুকানোর আগে স্ত্রীকে যেভাবে আদর সোহাগ করা হয়। চুম্বন, বিলাইচুম্বন (ফ্রেঞ্চাইজ), স্পর্শ (touch), দলন (fondle), পেষণ (squeeze), লেইন (licking), চোষণ (sucking) এ সবকিছুই ফোরপ্লে। মানে 'মেইনপ্লে' বা আগে যা করবেন সবই 'ফোরপ্লে' বাংলায় বলে 'শুঙ্গার'।

৩. মেইনপ্লে বা ইন্টারকোর্স:

লিঙ্গ যোনিতে প্রবেশের পর থেকে শেষ পর্যন্ত কর্মকাণ্ডকে বলে মেইনপ্লে বা ইন্টারকোর্স।

৪. পেনিট্রেশন (penetration):

প্রবেশন; লিঙ্গ যোনিতে প্রবেশ করানো।

৫. ইরেকশন (erection):

লিঙ্গোত্থান, লিঙ্গ শক্ত হওয়া। লিঙ্গ কোন হাড্ডি না এটা বিশেষ ধরনের জিনিস।

বন্ধ নৃত্য বহু হয়, শক্ত হয়। আবার বন্ধ বেবিংয়ে গেলে নবম হয়ে যায়।

৬. মেনোপজ

নারী একটা নির্দিষ্ট সংখ্যক ডিম্বাণু নিয়ে জন্মায়। প্রতিমাসে উভয় ডিম্বাশয়ের থেকেই একটিকে (সাধারণত) একটা ডিম্বাণু পরিণত হয়, যা নিষিক্ত না হতে পৰ্বল নসিক বা পিৰিয়েড ঘটে। একটা বয়সে গিয়ে সব ডিম্বাণু শেষ হয়ে যায়, ফলে নসিকও বন্ধ হয়ে যায়। একে নারীর মেনোপজ বা বজঃনিবৃত্তি বলে। এই বয়সটি ভৌতগতিক অবস্থান, জাতি, লাইফস্টাইল প্রভৃতিভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়। তবে ৪৫-৫৫ বছরের ভিতরে এটি ঘটে, ১% নারী ৪০ এর আগেও হয়ে যেতে পারে, উন্নত শিক্ষাশ্রিত দেশগুলোতে ৫০-৫২ বছর, আবার উন্নয়নশীল দেশগুলোয় কয়েক বছর আগে হয়। নিগ্রো ও বাদমীদেব হয় শাদাদেব চেয়ে আগে।

৭. হরমোন

হরমোনকে কেমিক্যাল মেসেঞ্জার, ভিতরের ড্রাগ/ঔষধ ইত্যাদি নামেও ডাকা হয়। এটা দেহে উৎপন্ন জৈবরাসায়নিক পদার্থ, যেখানে তৈরি হয়, সেখান থেকে বক্তের ভিতর নিঃসৃত হয়, বাহিত হয়ে দূরে গিয়ে কাজ করে। এর বিভিন্ন বকম কাজ রয়েছে। দেহের গ্রন্থি, হৃদযন্ত্রক্রিয়া, হাড়ের গঠন, বক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, জরুরি অবস্থা চেষ্টা, গ্লুকোজের উৎসাদনা ইত্যাদি নানান কাজের কাজী এরা।

৮. প্রিন্সিপালিটির ইজাকুলেশন: দ্রুতপতন

মিলনের আগেই কিংবা প্রবেশের পরপরই বীৰ্যপাত।

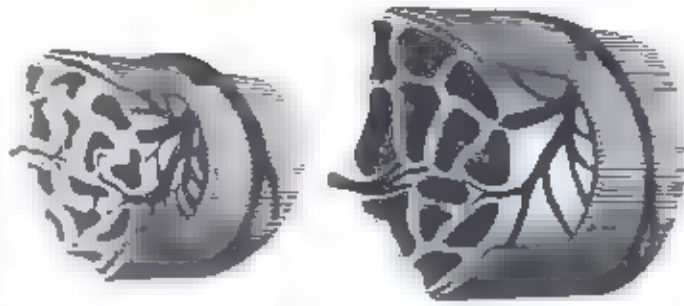
৯. ইরেক্টাইল ডিসফাংশান: উত্থানরহিত

পর্যাপ্ত উত্তেজনার পরও গিল্প শক্ত না হওয়া।

নিজেকে জানুন

১.১ পুরুষাঙ্গের গঠন

লিঙ্গ কান হাড়ি ন,
কোনো পেশীও (মাসল)
না। এটা বিশেষ পেশীর
জাল (কোয়াল্ড)
বড় বড় বড় চর্মা, শুষ্ক
এবং অনেক বড় পেশী
গেলে নবন হয়ে যায়। তাই
বক্ত ও রক্তনালীকেন্দ্রিক



শ্রীর প্রস্থচ্ছেদ

অসুখবিসুখের কারণে পুরুষহীনতা দেখা দিতে পারে। যেহেতু এটা কোনো পেশী
না, অতএব কোনো ব্যায়াম করে করে যে পেশী মোটা কববেন, সেটাও সম্ভব না।

আপেক্ষিক বিষয় হল, ছেলেকে প্রস্রাব ও বীজপাতের ছিদ্র বা বাস্তা একটাই
ফলে স্থানটি পবিত্র বা প্রয়োজন। কেননা ভিতরে থাকা প্রস্রাব জীবাণুশূন্য
(sterile) হলেও যখন বাইরের সাথে সংযোগ হয়, তখন তা ব্যাকটেরিয়ার
আবদা। এজন্য প্রস্রাব মূত্রনালীতে বয়ে যাবার সব সম্ভাবনাকে দূর করা উচিত।
প্রস্রাবের পথ টিসু ব্যবহার করে ভিতরে বয়ে যাওয়া প্রস্রাবের ফোটাগুলো
এবং চ্যামফর্মতার দ্বারা পুরো নিষ্কাশন করা যায়। নয়তো যেটা হবে, বাইরের
সংযোগের ফলে এই বয়ে যাওয়া প্রস্রাব জীবাণু সংখ্যা বাড়াবে। আপনার নিজেরও
ইনফেকশনের সম্ভাবনা বাড়বে (urethritis), সাথে স্ত্রীর যোনিপথে সংক্রমণ
ঘটবে (PID vaginitis, vaginosis)। আরও এই জায়গা সার্বসমেত থাকে বলে

ছত্রাক ইনফেকশনের জন্য খুব ভালো, যোনির মাধ্যম স্ত্রীদেরও সংক্রমিত করতে পারে। টাইট জামিয়া বা প্যান্ট পরিহাৰ করে লুজ কাপড় পৰা, বাসাৰ থাকাকালে লুঙ্গি ইত্যাদি (breathable) পৰা উত্তম। যৌনকেশ ঘন ঘন কেটে বাখা বাঞ্ছনীয়। জুমআব দিনেৰ সূন্নাতগুলোৰ মধ্যে এটাও একটা, প্রতি শুক্রবার যৌনকেশ শেভ সৰ্বোত্তম। আৰ কোনোভাবেই যেন ৪০ দিন ক্রস না হয়।

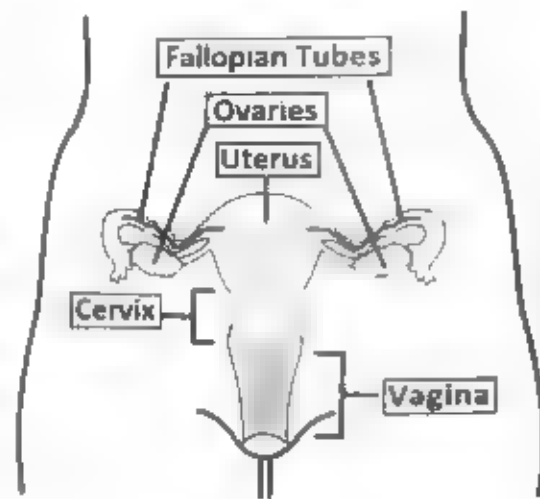
৬৬ হযবত আনাস ইবনে মালিক বা থেকে বর্ণিত যিনি বাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এৰ গিদ্মতে ছিলেন ১০ বছৰ, আমাদেৰ গোফ ছোট করা, নপ কাটা, বগলেৰ লোম উপড়ানো ও যৌনকেশ চাঁছাব সময়সীমা ছিল ৪০ বাত (আহমাদ, আবু দাউদ) যেন আমরা ৪০ দিনের অধিক দেবি না করি। (১৭)

যেসময় ইউৰোপে খৃষ্টবাদ নোংবা থাকা, পানি ব্যবহার না করা ইত্যাদিকে বুজুর্গির নাপকাটি হিসেবে নিয়েছে, তখন ইসলাম শিক্ষা দিচ্ছে, ‘পবিত্রতা ঈমানের অঙ্গ’। সব ধবনের খুঁটিনাটি ‘পার্সোনাল হাইজিন’-এৰ অভ্যাস কৰাচ্ছে। এগুলো ভাবাব বিষয়। ‘ধর্ম’ শিরোনামেৰ অধীনে ইসলাম ও খৃষ্টবাদকে বাখা কতটা যৌক্তিক? খৃষ্টবাদ নিয়ে ইউৰোপেৰ অভিজ্ঞতা, আৰ ইসলাম নিয়ে আমাদেৰ অভিজ্ঞতা কি একই? তাহলে ‘খৃষ্টবাদ নিয়ে ইউৰোপেৰ থেকে শিক্ষা’ কেন আমরা প্রয়োগ কৰব ইসলামেৰ ব্যাপারে, ইসলামেৰ বিৰুদ্ধে?

১.১.১ পুরুষাঙ্গের দৈর্ঘ্য

এভাবেজ পুরুষের লিঙ্গ ৫.৫- ৬.৫ ইঞ্চির বেশি না (David et al. 2015)।

আর মেয়েদের যোনিপথের গভীরতা ২.৭৫- ৩.১৫ ইঞ্চি (Barnhart, 2006), যা উত্তেজনায় কিছুটা বাড়তে পারে বেলুনের মত (৪.১৫-৪.৭৫ ইঞ্চি)। এরপর সার্বভিন্ন শুরু (ছবি দেখুন)।



যোনিপথের (vagina) দৈর্ঘ্য

২.৭৫-৩.১৫ ইঞ্চি

[১৭] মুসলিম, হাদিস নং ৪৯০ (ইফা), ৪৮৭ (iHadis app)

মানে ৩-৪ ইঞ্চি লিঙ্গ হলেই আপনি স্ত্রীকে সর্বোচ্চ মে অর্গাজম টা (সাবভাইকাল), সেটা দিতে পাববেন। অর্গাজম অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা হবে।

British Journal of Urology International (BJUI)-এর বিসার্চটি ১৭টা বিসার্চ ঘেঁটে আর সাবা দুনিয়ার ১৫৫২১ জন পুরুষের উপর ভবিষ্য কব্বা কব্বা হয়েছে। ফলাফল হল—

লিঙ্গের অবস্থা	দৈর্ঘ্য (ইঞ্চি)	ঘের/বেড়/পরিধি (ইঞ্চি)
নবম অবস্থায়	৩.৬১	৩.৬৬
উত্তীর্ণ/শক্ত অবস্থায়	৫.১৬	৪.৫৯

পুরুষের লিঙ্গের দৈর্ঘ্য গড়ে নবম অবস্থায় ৩.৬১ ইঞ্চি, আর শক্ত হলে ৫.১৬ ইঞ্চি। এমনকি এক গবেষণায় ৪৮ জন নারীকে ৩৩টা নানান দৈর্ঘ্যের মডেল দিয়ে দেখা গেছে তারা গড়ে ৬.৪ ইঞ্চি দৈর্ঘ্যের ও ৪.৮-৫.০ ইঞ্চি ঘের বিশিষ্ট মডেলই বেছে নিয়েছে।

সুতরাং লিঙ্গের দৈর্ঘ্য নিয়ে মোটেই টেনশন নেই বরং বেশি বড় লিঙ্গ পুরো প্রবেশ করতে সক্ষম হতে পারে ব্যথাদায়ক। পর্নো দেখে একটা ধারণা হয়ে গেছে আনন্দে, যত বড় মনে হয় তত মজা পায় মেয়েবা। ভাল ধারণা, জায়গাটাই ৩.১১ ইঞ্চি, ন. হয় বেড়ে ৫ ইঞ্চি হল; আচ্ছা ধরলাম সাড়ে ৫ ইঞ্চিই হল, আচ্ছা ৬ ই. হলো। ৬ ইঞ্চি স্থানে যদি ৮ ইঞ্চি কিছু আটার চেঁটা কব্বা হয়, সুখকর কিছু হবার কথা না, বাস্তবতা হল, মাত্র ৩ ইঞ্চি লিঙ্গ দিয়েও নারীকে পূর্ণ ও সর্বোচ্চ অর্গাজম কব্বানো সম্ভব। কীভাবে সম্ভব সেটা সামনে আসছি।

১.১.২ পুরুষাঙ্গের বেড়

লিঙ্গের ঘের/বেড় (girth) মানে, লিঙ্গ কতটুকু মোটা, এটা নিয়ে অনেকের অনেক প্রশ্ন, অনেক জল্পনা কল্পনা, অনেক চেঁটা-প্রচেষ্টা। অনেকের কটিকজিও মিশে আছে 'ঘের' শব্দটার সাথে। আজকে সব গুঞ্জনের অবসান হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ।

British Journal of Urology International (BJUI)-এর বিসার্চটি আমাদের চানাজে পুরুষের লিঙ্গের ঘেব গড়ে নবম অবস্থায় ৩.৬৬ ইঞ্চি, আর শক্ত অবস্থায় ৪.৫৯ ইঞ্চি। (উপরের টেবিলটি দেখুন)

যে গবেষণায় ৪৮ জন নাবীকে ৩৩টা নানান দৈর্ঘ্যের মডেল দিয়ে পরীক্ষা করা হয়েছে, কেমন লিঙ্গ তাদের পছন্দ, সেখানেও ৪.৮-৫.০ ইঞ্চি ঘেব বিশিষ্ট মডেলই বেছে নিয়েছে। ঘেব মানে 'পরিধি', ব্যাস না কিংবা ৫ ইঞ্চি ঘেব মানে খুব বেশি মোটা, তা কিংবা না।

আমেরিকান পুরুষদের এভাবেজ বডি-ফিগার তো উঁচো-লম্বা। সেই হিসেবে আমাদের ধারণা যে, তাদের লিঙ্গও আনুপাতিক ভাবে তেমনই হবার কথা। ২০১৩ সালে ১৬৬১ জন আমেরিকান পুরুষের উপর করা এক বিসার্চে যা এসেছে, শুনলে বাঙালির মন ভরে যাবে, শক্ত অবস্থায় গড়ে ৫.৫৭ ইঞ্চি লম্বা। আর শক্ত অবস্থায় ঘেব ৪.৮ ইঞ্চি (Herbenick, 2014)। অর্থাৎ আমাদের বাঙালিদের গড় আর এদের গড় একই পর্বো কীভাবে আমাদেরকে নিজেদের ব্যাপারে অতৃপ্ত করে, আর বাস্তব থেকে দূরে নিয়ে যায়, দেখেন। সুতবাং কলিকাতা হাববাল, লিঙ্গ মোটা ককন, গন্ধগোকুল তেল— এসব কবে নিজের ক্ষতি ডেকে আনবেন না। আপনি একদম সুস্থ। দবকাব শুধু টেকনিক আর চর্চা। কোনো দৃষ্টিভঙ্গি নব, ইীনম্মন্যতা নব। 'ম্যাজিক ব্যাট' বলে কিছু নেই। সব হল টাইমিং, ফুটওয়ার্ক, টেকনিক।

১.২ লিঙ্গের দৈর্ঘ্য বা বেড় বাড়ানো

এখন আসেন, যাব। 'হস্তশ্চয়তঃ মৈথুনম' কবে গোড়ার দিকে ঘেব কমিয়ে ফেলেছেন। ঘেব বাড়ানোর কোনো উপায় আছে কি না। সোজা বাংলা হল— সাবি, নেই।

প্রথমত, লিঙ্গ কোনো পেশী না, মাসল না যে ব্যায়াম করলে তাগড়া হবে। যদি সার্জারি করে শবীরের অন্য জায়গা থেকে চর্বি-চামড়া এনে লাগান, সিলিকন জেল না ঢুকান, তাহলে যেটা আপনার এখন আছে, সেটাই আপনার, সেটাই আপনার থাকবে, এটাকে ঠুন কবেন, একে দূরে ঠেলে দেবেন না।

দ্বিতীয়ত, সার্জারি করা ছাড়া যত মালিশ-পালিশ-ব্যায়াম-টানাটানি কবেন না

কেন, তাতে নাট লাভ জিরো (Hehemann, 2019)। কিছু লস হলে হতে পারে। লিঙ্গ সে টিস্যু (কোষসমষ্টি) দিয়ে গঠিত, তাতে এইসব টানাটানি, চিপাচিপিতে ক্ষতি হবারই কথা। পিইরোনিজ ডিজিজ (Peyronie's Disease) নাম একটা অসুখ আছে। যারসমকগণ মানে কবন, লিঙ্গে ঈনজুবি হয়ে লিঙ্গে অসুখ হতে পারে। অনেকসময় ঈনজুবি লক্ষ্য করার মত না-ও হতে পারে, তবে ভিতরে বক্রপাত হয়ে থাকে।^[১৮] কালগ লিঙ্গ কোন মাসপেশী নয় এটা লিঙ্গে একধরনের স্পাঞ্জের মত টিস্যু যার ভিতরে বক্র প্রবেশ করে তা শক্ত হয় আরও বক্র বেবিয়ে গেলে নরম হয়ে পড়ে। অতিরিক্ত পরিমাণে বক্রনাক্তি থাকার কারণে সামান্য ইনজুবি হলেও বক্রকরণ হতেই পারে, আপনার অজান্তেই ফুল সেখানে তৈরি হয় স্কার (বাংলায় 'চল্টা' বলা যেতে পারে), এমনকি বলা হয় 'প্লাক' ফুল লিঙ্গ থেকে যেতে পারে বা একডোখরবে' হয়ে যেতে পারে কারো কবও প্রচণ্ড বাথা হতে পারে, এমনকি লিঙ্গ উত্থিত হবার ক্ষমতাও হাবিয়ে ফেলতে পারে জানাচ্ছে American Urological Association.^[১৯]

Southern Illinois University ব ইউরোলজিস্ট Tobias Kohler, MD সাহেব জানাচ্ছেন 'নিউইয়র্ক পোস্ট' পত্রিকাকে, বেশি চাপ দিয়ে ইস্তমিধুন কবলে হতে পারে এই অসুখটা।^[২০] তাই মানে সামান্য এই 'হাতের চাপই' বক্রকরণ হয়ে যেতে পারে লিঙ্গের ভিতরে, সুতরাং মার্শিশ-ট্রাকশন দিয়ে লিঙ্গকে টানা দিয়ে বাধা দেওয়া কোন কববেন তাই। শক্ত লিঙ্গ ৭.৫ সেন্টিমিটারের (৩ ইঞ্চি) বেশি মাত্রাই নরম। এখন আপনি যদি নিজের লিঙ্গ নিয়ে অহেতুক ডিপ্রেসনে ভোগেন, লজ্জা কবার মোটা কবার অবসেশনে ভোগেন, তাহলে সেটা আবার আবেক মানসিক অসুখ। এর নাম Penile dysmorphophobia disorder (PDD) তখন আপনি মানসিক রোগী, মানে পাগল।

আব : হাঃ, হাঃ, ইস্তমিধুনে গোড়ার বড় কমে, মানে গোড়া চিকন হয়। ব'কি জায়গার বড় যেটা হবার কথা, সেটাই হয়। সুতরাং খুব বেশি দুশ্চিন্তার কিছু নেই। মার্শিশ ভিতরেব দেয়ালে ঘষা দেবার জন্য যা দবকাব, সেটুকু ঠিকই আছে আর যোনিগাত্র নলের মতন গোলাকাব না। সামনে পিছে লেপ্টে থাকে, নতুন

[১৮] What Is Peyronie's Disease? [webmd.com]

[১৯] What is Peyronie's Disease? Urology Care Foundation American Urological Association

[২০] Markham Heid (February 1, 2016) If this happens to you, you're masturbating too much New York Post

পলিথিন-ব্যাগের মত। মানে হল সবখানে ঘষা দিতে হলে অনেক মোটা হতে হবে, তা কিম্ভ না।

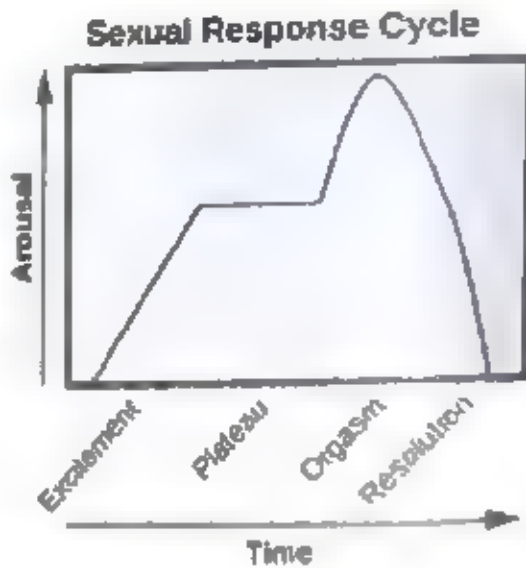
সুতরাং, খামোখা টেনশন করে পাগল হবেন না। খামোখা টানাটানি (ট্র্যাকশন টিভাইস) করে যা এখন আছে, তাও খোয়াবেন না। টেকনিক জানলে আর নিজের বীৰ্যপাত নিজে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখলে (মন নিয়ন্ত্রণ) স্ত্রীকে কয়েকবার তৃপ্ত করা সম্ভব। অহেতুক চিন্তা ও পয়সা খরচ করবেন না। এই বই অনুসারে প্র্যাকটিস করতে থাকুন। Practice makes A MAN perfect.

১.৩ মিলনের সময় আমাদের দেহে কী ঘটে

এবার 'যৌন সাড়াдан চক্র' (sexual response cycle) টা একটু জেনে নিই^[৩]। মানে সময়ের সাথে সাথে আমাদের শরীরে কী কী ঘটতে থাকে। Masters & Kaplan-এর মতে ৫টি ধাপে আমাদের শরীর সাড়া দেয়—

১. উত্তেজনা (excitement)

মানসিক (যৌনকল্পনা, দেবা) ও শারীরিক (চুম্বন, স্পর্শ) স্টিমুলেশনের ফলে পুরুষের লিঙ্গোত্থান (erection) ও নারীর যোনিতে নিঃসরণ (lubrication) হয়। এটা কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘণ্টা স্থায়ী হতে পারে।



২. স্থিতি (plateau)

আধা মিনিট থেকে কয়েক মিনিট এটা বজায় থাকে। অণ্ডকোষ ফুলে ওঠে, হার্টবিট বাড়ে, শ্বাসপ্রশ্বাস বাড়ে, রক্তের চাপ বাড়ে।

৩. অর্গাজম/ চরমানন্দ (orgasm)

৩-১৫ সেকেন্ডব্যাপী চলে। চেতনা কিছুটা টানটান থাকে, প্রোস্টেট-বৃহদাশ্রয় কয়েকটা ছন্দবদ্ধ সংকোচন হয়, বীর্যপাত হয়। নারীতে যোনিপথেও নিম্নভাগে ১৩-১৫টা সংকোচন হয়। সর্বোচ্চ আনন্দানুভূতি হয়। মাথা ঝলি ঝলি মনে হয়,

৪. নির্বাপন (resolution)

দেহ স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে ফিরে আসে। অর্গাজম হলে নির্বাপন দ্রুত হয়, তৃপ্তির অনুভূতি হয়। আর অর্গাজম না হলে ২-৬ ঘণ্টা লাগে নির্বাপন হতে, সাথে থাকে অস্বস্তি আর খিটখিটে ভাব।

৫. সাদাইন কাল (refractory period)

অর্গাজমের পর যতক্ষণ পর্যন্ত পুরুষ আবার সেক্সে সাদা দেয় না, তাকে refractory period বলে। পুরুষের ক্ষেত্রে কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘণ্টা হতে পারে। একাধিক অর্গাজম যেসব নারীর হয়, তাদের এই সময়টা থাকে না।

১.৪ পুরুষের দেহে স্পর্শকাতর জায়গা

পুরুষের স্পর্শকাতর জায়গা হাতে গোনা কয়েকটা, লিঙ্গ আর অণ্ডকোষ(থলি)। বিশেষ করে অম্মদেব লিঙ্গের অগ্রভাগ। যাদের দ্রুতপতনের সমস্যা আছে, স্ত্রীকে লিঙ্গ হাতে নিয়ে দিবেন না। বিশেষ করে অগ্রভাগে হাত লাগালে তা আপনার দ্রুতপতনকে ত্বরান্বিত করতে পারে।

আরেকটা স্পর্শকাতর অঙ্গ অম্মদেব আছে, যেটা সাধারণত ব্যবহৃত হয় না। তবে লিঙ্গকে শক্ত করায় এর সিরিয়াস ভূমিকা আছে। সেটা হচ্ছে 'পুরুষের নিপল'। লজ্জা পাবেন না, অস্বস্তিকর মনে হলেও সত্য এটাই। আল্লাহ কোন কিছুই এমনি এমনি বানাননি। আমি পুরুষের নিপলের কাজ খুঁজে পাচ্ছিলাম না, আল্লাহ কেন দিলেন অবশেষে পেয়েছি। আপনি যেভাবে আপনার স্ত্রীর নিপলকে আদর করেন, আপনার স্ত্রীও তেমন করে আপনার নিপলকে আদর করবে।

- বিশেষ করে যাদের লিঙ্গ দ্রুত নবম হয়ে যায়/ শক্ত হতে দেরি হয় তাদের জন্য দারুণ কৌশল। সুইচের মত কাজ করে। ধরেন, ফোবপ্রে করলেন অনেকক্ষণ, ফলে লিঙ্গ শুকতে শুরু থাকলেও নবম হয়ে গেছে এখন। কী করবেন?

স্ত্রীকে বলুন আপনার নিপল আদৰ কৰতে, যেভাবে আপনি তাৰটা কৰেছেন
এতোক্ষণ। দেখবেন লিঙ্গ আৰাব শক্ত হয়ে গেছে।

- কিংবা যাদেৰ সেক্সেৰ মাঝখানে লিঙ্গ নবম হয়ে যায়। যখন অনুভব কৰবেন
যোনিৰ ভিতৰে আপনাৰ লিঙ্গ নবম হয়ে গেছে, ভিতৰে বেখেই স্ত্রীকে বলুন
আপনাৰ নিপলে আদৰ কৰতে। দেখবেন আৰাব শক্ত হয়ে গেছে।
- আৰাব যদি দ্রুতপতন হয়ে যায়। স্ত্রীৰ বাসনা পূৰণ হয়নি। আৰাব শক্ত কৰা
দবকাৰ। তখনও একই টেকনিকা একইসাথে আপনাৰ নিপল ও পুৰুষাঙ্গে
আদৰ কৰতে বলুন এতে কাবও কাবও কাজ হবে, সবাৰ হবে না। কেননা
পুৰুষেৰ বিফলক্ৰিয়া পিৰিয়ড রয়েছে, বীৰ্যপাতের পর একটা সময় পর্যন্ত দেহ
আৰ সাজা দেয় না।

শুকতে অস্বস্তি লাগলেও পৰে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন। যাদেৰ কোনো সমস্যা নেই,
তাৰাও মিলনেৰ আনন্দ বাড়াতে এটা কৰতে পারেন। University of Sheffield,
UK এব বিসার্চে, ৫২% পুৰুষ জানিয়েছে নিপল স্টিমুলেশনে তাদেৰ যৌন
উত্তেজনা সৃষ্টি কৰেছে। ৩৯% জানিয়েছে উত্তেজনা আসাব পৰে নিপল স্টিমুলেশন
তাদেৰ যৌন উত্তেজনা আৰও বাঢ়িয়ে তুলেছে (Roy, 2006)।

১.৫ বীৰ্য

পুৰুষেৰ অৰ্গাজমেৰ সময় সবেগে যে তৰল নিৰ্গত হয়, তাকে বীৰ্য (semen)
বলে। স্বাভাবিকভাবে এৰ পৰিমাণ ১ তৰে ঘন ঘন মিলনে কম কম নিৰ্গত হবে,
বেশ কিছুদিন মিলন না কৰলে পৰিমাণ বাড়বে, অত্যন্ত স্বাভাবিক। ৩ ৫ দিন বেৰ
না হলে এৰ পৰিমাণ দাঁড়ায় ১.৫ থেকে ৬ মিলিলিটাৰ বীৰ্য থাকে শুক্রাণু এবং
প্রোস্টেট গ্রন্থি থেকে আসা রস।

শুক্রাণু ব্যাণ্ডাচিৰ মত চলনক্ষম জননকোষ প্রতি মিলিতে ১৫ মিলিয়ন থাকতে
হবে কমপক্ষে। আৰ পুরো স্যাম্পলে থাকা চাই কমপক্ষে ৩৯ মিলিয়ন^[১২]। যেহেতু
চলনশক্তি আছে, তাই যোনিমুখে বীৰ্যপাতের ফলেও গৰ্ভসংগৰ হতে পারে।
গৰ্ভধাৰণেৰ জন্য মোট শুক্রাণুৰ ৩২% অবশ্যই সচল থাকতে হবে, ৫৮% জীৱিত

[১২] World Health Organization, "WHO Laboratory Manual for the examination and
processing of human semen" Cambridge Cambridge University fifth Edition
(2010)

হতে হবে, ৪% স্বাভাবিক শুক্রাণু থাকতে হবে।

অণুকোষে শুক্রাণু উৎপন্ন হয়। শুক্রাণু উৎপাদনের জন্য স্বাভাবিক দেহতাপ থেকে ১° কম তাপমাত্রা প্রয়োজন হয়^[১০]। এজন্যই সকল উষ্ণ-রক্তবিশিষ্ট প্রাণীতে অণুকোষকে মূলদেহের বাইরে গুলিয়ে রাখা হয়েছে। আঁটসাঁট পোশাক, অস্ত্রর্দাস ইত্যাদি দ্বারা অণুগুলিকে দেহত্বকের সাথে লেপ্টে রাখা শুক্রাণুর স্বাভাবিক উৎপাদনকে মন্থর করে দেয়। এজন্য চিলেঢালা পোশাক পরা উচিত।

অণুকোষ থেকে লাগাতার উৎপন্ন হয়ে শুক্রাণু 'সেমিনাল ভেসিকল' নামক স্থানে এসে জমা হয়। এখানে প্রোস্টেট গণ্ডি থেকে নিঃসৃত বস এসে এদেরকে পুষ্টি যোগায় ও সুরক্ষা দেয়। বীর্যের প্রধান অংশ এই তবল। শুক্রাণু ও প্রোস্টেটের তবল লাগাতার উৎপাদন হতেই থাকে। সেমিনাল ভেসিকল পূর্ণ হয়ে গেলে উপচে পড়ে, যাকে আমবা স্বপ্নদোষ নামে চিনি। এটা কোনো অসুখ তো নয়ই, বরং শরীরের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। বীর্য শরীরে পুষ্টি যোগায়, স্বপ্নদোষ হলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে ইত্যাদি প্রচলিত ধারণা আসলে ভিত্তিহীন। যতটুকু দুর্বলতা হয়, তা মানসিক ও পাপবোধ থেকে স্বপ্নদোষ দোষ না, না শরীরের জন্য, আর না দীনের জন্য।

তবে শুক্রাণু শুক্রাণুকে পুষ্টি দেবার জন্য প্রোস্টেটের তবল রক্ত থেকে পুষ্টিকর অংশটুকু কাছে লাগায়। সেজন্য পুষ্টির সবববাহ অব্যাহত রাখতে হবে। বেশি সর্শ পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। স্বপ্নদোষ বন্ধ করে বা মিলন কম কম করে শরীরে বীর্য আটকে রাখার কোনো সুফল নেই। বীর্য অতিবিক্ত হলে, তা বেরিয়ে আসবেই। একটি গ্লাসের ভিতর দেড় গ্লাস পানি রাখা কোনোভাবেই সম্ভব না। বীর্য আবার বৃদ্ধি ফিরে গিয়ে পুষ্টি দেবে, সে সুযোগ নেই।

বীর্যপাতের বেগ/জোব আসলে চিন্তিত হবার মত কোনো বিষয়ই না। সজোরে আসা আর চুইয়ে চুইয়ে আসার মাঝে কোনো পার্থক্য নেই। স্বাস্থ্য, সংশ্লিষ্ট পেশীর শক্তি, উত্তেজনার পরিমাণ, বয়স ইত্যাদির দরুণ ব্যক্তিভেদে এমন তেমন হতে পারে। একই লোকেরও ভিন্ন ভিন্ন সময়ে বেগে পার্থক্য হতে পারে। এটা আসলে চিন্তার কোনো টপিকই না। আর স্ত্রী বীর্যস্থলন অনুভব করেন কিনা, এটা নিশ্চিত না। সেসময় লিঙ্গেব ঝাঁকুনিকেই অনেকে ভাবেন যে, বীর্যপতন টের পাচ্ছেন। আর নাবীর ভূমিতে এর ভূমিকা সামান্যই।

ফোরপ্লে

লিঙ্গ যোনিতে প্রবেশের আগে স্ত্রীকে যেভাবে আদর সোহাগ করা হয় বা স্ত্রী ছাপনকে যেভাবে আদর-চাদর করেন। চুম্বন, বিলাইচুম্বন (ফ্রেঞ্চকিস), স্পর্শ (touch), দলন (tondle), পেষণ (squeeze), লেইন (licking), সুষণ (sucking) এ সবকিছুই ফোরপ্লে। মানে 'মেরিনপ্লে' বা লিঙ্গ প্রবেশনের (intercourse) আগে যা যা করবেন সবই 'ফোরপ্লে' (outercourse)। বাংলায় বলে 'শুধু' এর ফলে পরস্পরের শরীর মিলনের জন্য প্রস্তুত হয়। মন তো প্রস্তুত হয়েই আছে, শরীরের প্রস্তুতির জন্য কিছু সময় প্রয়োজন। এসবের ফলে পুরুষের লিঙ্গোত্থান পূর্ণ হয়, যোনিপথ পিচ্ছিলকায়ক তরল উৎপন্ন হয়, যোনি লিঙ্গকে গ্রহণের জন্য রেডি হয়। স্বামী যদি স্ত্রীকে পূর্ণ উত্তেজিত না করেই মিলন শুরু করে তাহলে স্ত্রী চবমানন্দ লাভে ব্যর্থ হয়, যার প্রভাব দেহ মন সম্পর্কের উপর গিয়ে পড়ে। এজন্য স্বামীর উচিত ঈর্ষ সহকারে ফোরপ্লে পবিপূর্ণ করা।

পূর্ণাঙ্গ দীন ইসলাম জীবনের খুঁটিনাটি প্রতিটি ক্ষেত্রে মূলনীতি প্রদান করেছে। কেননা এটি স্রষ্টার দেয়া শেষ ব্যবস্থাপত্র, যা মানবজীবনের পূর্ণ সাংগততার দিশা দেবে। আনাস ইবনে মালিক বা থেকে বর্ণনা, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন:

- তোমাদের কারও উচিত নয় স্ত্রীর উপর জন্তর মত গিয়ে উপগত হওয়া। বরং এর আগে বার্তাবাহক হিসেবে কিছু থাকার দরকার। যা মিলনের বার্তা দেবে স্ত্রীকে।
- কী সেই বার্তাবাহক, ইয়া হাসুল্লাহ?
- চুম্বন ও প্রেমালোপ।^[১]

[১৪] ইমাম গ্যাম্বার উত্‌উয়েই ইলুমিউন ও ইমাম দ্যালালিহ মুসনাদুল ফিদ্দাউস সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari [সনদ দুর্বল]

জাবির ইবনে আবদিল্লাহ বা. বলেন:

“ নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম মেয়াদপত্র আশেটি মিলনে নিশু হতে নিষেধ করেছেন। [২৫]

ইবনে কুদামা বহু একটি হাদিস উল্লেখ করেন, যেখানে নবীজি বলেছেন :

“ তুমি যেনন উদ্বিগ্নিত, স্ত্রী ও হতসানি উদ্বিগ্নিত না হওয়া যদি সম্ভব শুক করো না পাছে তাব আশেই হেমাব চাহিদা পূর্ণ না হয়ে যায়

তিনি আবও উল্লেখ করেন:

মূল সম্মেলন আগে ফোরপ্পে করে নেয়া স্বামীব জন্য মুস্তাহাব, যাতে করে স্ত্রী ও স্বামীব মত একই মাত্রাব সুখ উপভোগ্য করতে পারে যদি স্ত্রীব আশেই স্বামীব চবমানন্দ হয়ে যায়, তবে সাথে সাথেই স্ত্রীব আনন্দ হবাব আশেই উঠে যাওয়া স্বামীব জন্য মাককহ কেননা এতে স্ত্রীব ক্ষতি হয় ও প্রয়োজন মেটেনা [২৬] কেননা আনাস ইবনে মালেক বা থেকে বর্ণিত নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন

“ যখন পুরুষ তাব স্ত্রীব সাথে সম্মেলন করে, তখন তাব উচিত স্ত্রীকে পবিত্রপু করাব চেষ্টা করা নিজের চাহিদা পূরা হয়ে গেলে তাব উচিত নয় উঠে যাবাব জন্য তাড়াহুড়া কব , হতসগ না স্ত্রী নিজের চাহিদা পূরা করে নেয় [২৭] ।

ইবনুল কার্যাম বহু এর মতে, চুম্বন ও জিহা চোষণ সুন্নাই [২৮]। ইমাম মুনাযী বলেন:

“ চুম্বন ও মাবেগঘন চুম্বন (ফ্রেঞ্চকিস) সুন্নাতে মুযাক্কাদা এগুলো ছাড়া মিলন শুরু করা মাককহ [২৯]

সুতরাং স্বামীবা, ফোরপ্পে বিরাট সওয়াবের কাজও বটে। এবং পাকা খেলোয়াড় হতে হলে আপনাকে ফোরপ্পে সম্পর্কে দক্ষ হতে হবে। এজন্য নারীশরীর সম্পর্কে খুব ভালো ধারণা থাকা চাই।

২.১ নারী শরীর

■ মেয়েদের দেহের স্পর্শকাতর জায়গা আমাদের মত দু'একটা না। তাদের পুরো

[২৫] ইমাম ইবনুল কার্যাম বহু এর তিনকুন নববী সূত্রে প্রাপ্ত, [সনদ দুর্বল]

[২৬] আল মুগনি ৮/১৩৬

[২৭] মুসনাদে আবী ইয়াল ৪২১০

[২৮] সুন্নে আবী দাউদ ২৩৭৮

[২৯] ফয়জুল কারির সূত্রে প্রাপ্ত।

দেহজুড়েই উত্তেজনা।

- মেয়েদের অর্গাজমের জন্য স্টিমুলেশনের মূল জায়গা হল ক্লাইটোরিস আর যোনিপথ। কিন্তু যোনিপথের বাইরের এলাকা ও স্তনবৃন্তে স্টিমুলেশন, এমনকি যৌনকল্পনা থেকেও নারীর অর্গাজম হতে পারে বলে জানা গেছে। (Levin, 1992)
- বিশেষ করে শরীরের ভাঁজগুলো (আঙুলের ভাঁজ/কনুইয়ের ভাঁজ), কানের লতি, ঘাড়, গলা, নাতি, কোমর, উরু, নিতম্ব। নারী শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ ও প্রকার^[৩০]—
 - প্রধান: যোনি, ভগাংকুর
 - অপ্রধান: স্তন, নিতম্ব, উরু, ঘাড়
 - পটেনশিয়াল: পুরো দেহ, শরীরের ভাঁজ-খাঁজ

কানাডার মন্ট্রিল ইউনিভার্সিটির রিসার্চ বলছে, অপ্রধান অঙ্গগুলোই প্রধানের চেয়ে বেশি স্পর্শকাতর। (Cordeau, 2014)

- আমরা একটা ভুল করি, প্রথমেই স্তনে মনোযোগ দিবেন না। হাত দিয়ে আলতো স্পর্শ, চুম্বন, লেহন দিয়ে তার সব কাতর জায়গাগুলো পবিভ্রমণ শেষ করে তারপর স্তনে আসুন, ধীরে ধীরে তার পুরো শরীরকে জাগিয়ে তুলুন। আগেই বলেছি মেয়েদের পুরো শরীরেই যৌনতা। একেক অঙ্গ একেক রকম স্পর্শে কাতর—

আলতো ছোঁয়ায় বেশি কাতর: ঘাড়, গলা, হাত, কবজি, যোনিমুখ
কিছুটা চাপে বেশি কাতর: ভগাংকুর ও স্তন (Cordeau, 2014)

- তার স্তন/চোঁট/নিতম্ব এসবের প্রশংসা করুন। বিছানায় তার পাবফর্মেন্সকে এপ্রিশিওরট করুন তোমার গতকাল চুমুর রেসপন্স দারুণ ছিল। সে তাহলে সেক্সে আরও একটিভ হবে।
- এক এক মেয়ের এক এক উইক-পয়েন্ট (weakpoint) থাকে। কারো লতি, কারো ঘাড়, কারো নাভি। আপনার স্ত্রীর উইকপয়েন্ট খুঁজে বের করুন। একসাথে মাল্টিপল স্টিমুলেশন (একাধিক জায়গায় উত্তেজনা সৃষ্টি) দেবার চেষ্টা করুন।
- জিগেস করতে পারেন, কি করলে তোমার সবচেয়ে ভালো লাগে। স্তন

সবচেয়ে স্পর্শকাতর জায়গা। সব মেম্বেরই কমন উইকপয়েন্ট। দ্রুত কাবু করতে মাল্টিপল সিমুলেশনে স্তনকে কমন রাখুন।

২.২ কতক্ষণ করবেন ফোরপ্লে

যত ফোরপ্লে আপনি করবেন, যুদ্ধে আপনি তত এগিয়ে থাকবেন। দেখা গেছে, ১-১০ মিনিট ফোরপ্লে করলে ৪০% নাবী, ১২-২০ মিনিট করলে ৫০%, এবং ২০ মিনিটের বেশি ফোরপ্লে করলে ৬০% নাবীকেই অর্গাজমে পৌঁছানো যায়^[৩১]। সবচেয়ে ভাল হল, যতক্ষণ সে নিজেকে থেকে প্রবেশ করাতে না বলে, ততক্ষণ ফোরপ্লে চালিয়ে যাওয়া। বেশি ফোরপ্লে করলে মেইনপ্লে অঙ্কন করতেই তাব অর্গাজম হয়ে যাবে। আপনি জিতে গেলেন। বিশেষ করে যারা বেশিক্ষণ নীরব ধরে রাখতে পারেন না, তারা ফোরপ্লে বেশি করার চেষ্টা করবেন। তাহলে মেইনপ্লে কম করা লাগবে।

অনেক সময় বেশি ফোরপ্লে করলে লিঙ্গ নবম হয়ে যায়। নবম হয়ে গেলে স্ত্রীকে বলুন আপনার নিপল আদর করতে (মুখ দিয়ে)। আবার শক্ত হয়ে যাবে। যদি এই টেকনিক কাজ না করে তবে তারা নম্রা ফোরপ্লে করবেন না। আপনার শক্ত হলেই অব স্ত্রীর যোনি একটি সিন্ড্রোম হলেই প্রবেশ করিয়ে দিন। যখন স্ত্রী ইশারা করবে, তখন প্রবেশ করানো বেস্ট। ন হয়, যোনি ভেজা ভেজা মানেই যোনি এখন লিঙ্গ নেবার জন্য তৈরি। শক্তভাব হাবিয়ে যাবার ভয় থাকলে শক্ত হওয়ামাত্র প্রবেশ করান।

আবার সবসময় সমান টাইম থাকে না। অনেকসময় শবীর ক্লান্ত থাকে বলে এত ফোরপ্লে করতে ইচ্ছা ও করে না। কিংবা এমনিতেই উত্তেজিত হয়ে গেছেন, স্ত্রীকে দ্রুত উত্তেজিত করতে চান। তখন ২, ৩ টা জায়গা ফোরপ্লেব জন্য বাছাই করুন। যোনিতে হাত বুলাবেন, স্তন ও বিশেষ সেই উইকপয়েন্ট যা আপনাকে আবিষ্কার করতে হবে।

২.৩ ওরাল সেক্স

ওরাল সেক্স (মুখমেহন) করা যাবে কি না। আমি ইসলাম কিউএ (হানাফি ফিকহ)

[৩১] Richard F. Jones PhD, Kristin H. Lopez PhD, *In Human Reproductive Biology* (Fourth Edition), 2014

থেকে তুলে দিচ্ছি।^{১২৭} দুটো বিষয় আছে।

প্রশ্ন ১: এটা কেমন শোনায়, বা নৈতিক দিকটা।

প্রশ্ন ২: ইসলামে এর বিধান কি? এটা কি হারাম, মাকরুহ নাকি জায়েয।

প্রশ্ন ১: নৈতিক ভাবে এটা অবশ্যই ঘৃণ্য একটা কাজ। যে মুখ দিয়ে আপনি যিকর করেন, কুরআন তিলওয়াত করেন, সেটা কীভাবে আপনি এমন একটা জায়গায় দেবেন? বা আপনার স্ত্রীকে করতে বলবেন? উপমহাদেশের আলিমগণ কমবেশি এই বিষয়টায় জোব দেন।

প্রশ্ন ২: এখন এর শরয়ী হুকুমটা কি?

ক) যদি স্ত্রীর মুখে বীর্যপাত করা হয়, বা মুখে বীর্য (মনী) বা প্রিকাম (মযী) ঢোকাব সম্ভাবনা থাকে তাহলে এটা স্পষ্টত নাজায়েয। এবং পুরুষাঙ্গ মুখে নিলে নিশ্চিত প্রিকাম মুখে যাবেই। দুটো তবলই নাপাক। নাপাক জিনিস মুখে নেয়া স্পষ্টত নাজায়েয। নো ওয়ে।

খ) এখন যদি এমন করে কেউ যে, কনডম পরে মুখে নিল, তবল যাবার সম্ভাবনা নেই, অথবা শুধু চুমু খেল, বা স্ত্রীব যোনিতে স্বামী চুমু খেল আর তবল-শংকুল এলাকা পবিত্র করল। তাহলে এর অনুমোদন আছে, যদিও এট ও অপছন্দনীয় (১ম আঙ্গিকে)।

ফাতাওয়া হিন্দিয়াতে রয়েছে:

“ যদি কেউ স্ত্রীব মুখে লিঙ্গ প্রবেশ করায়, কেউ কেউ বলেছেন এটি মাকরুহ, কেউ কেউ বলেছেন এটি মাকরুহ (অপছন্দনীয়) নয়। (১ ৫৭২)

তবে কোনোভাবেই মুখে নাপাক কোনো তবলই ঢুকা যাবে না।

পুরুষাঙ্গ মুখে নিলে তবল যাবেই মুখে। কেননা পুরুষাঙ্গেব অগ্রভাগেই ছিদ্র। সুতরাং উপরেব আলোচনার আলোকে নিশ্চিতভাবে নাজায়েয হবে। নোংবা কাজ। ঐ মুখ দিয়ে আপনার বিবি কুরআন তিলওয়াত করে, যিকিব করে। খবরদার এটা করাবেন না। তাছাড়া পর্নোতে নারীদের উপব প্রভাব খাটানো বুঝাতে (ডোমিনেন্স) এটা করা হয় অপমানসূচক ভাবে। ঘরের বউ আপনার সম্পদ, আপনার অহংকার, আপনার ইজ্জত। ওরা বেশ্যাদের সাথে যা করে, আপনি বউয়ের সাথে তা করতে

[৩১] <https://islamqa.org/hanafi/daruliftaa/7881>

বিস্তারিত দার্শনিক ওয়াজ জানতে উস্তাদ আলী হাসান উসামা র নিম্নোক্ত আর্টিকেলটি দেখুন।
<https://alhasanosama.com/oral-sex-in-islam/>

পাবেন না। ভাছাড়া লিঙ্গ চোয়া, যোনি চোয়া এগুলোতে অনুর্বাসুপেরও সম্ভাবনা থাকে। আর এটা কবী ছাড়াই স্ত্রীকে আকাশে বাতাসে উড়িয়ে নিয়ে আসা সম্ভব। সুতরাং একটা অদবকাবী ও অপমানসূচক কাজ হিসেবে এটা কঠোরভাবে নিরুৎসাহিত।

২.৪ অন্যান্য ফোরপ্লে

- কামড় বা জোরে চোবন দিয়ে বক্তৃতাট বোঁধে যাওয়াকে Love bite বলা হয়। এটা অদৃশ্যমান স্থানে হলে অনুমোদিত, কিন্তু এমন স্থানে হওয়া যাবে না, যা বাইরে থেকে দেখা যায় (গাল, ঘাড়, গলা)।
- পরস্পরের যৌনাঙ্গে হাত দিয়ে খেলা করার ব্যাপারে ইমাম আবু হানীফা বহুকে জিগোস করেছিলেন তাঁর ছাত্র ইমাম আবু ইউসুফ বহ। উত্তরে তিনি বলেন: আমি নিশ্চিত এর দ্বারা উভয়েবই সওয়াব হবে।^[৩৩]

মোটকথা হল, নাবী শরীফকে লিঙ্গ প্রবেশের জন্য পুরোপুরি প্রস্তুত করে নিতে হবে। ঠিক যেভাবে বীজ বোনার আগে জমিকে প্রস্তুত করে নিতে হয়। যৌন-বসায়ন নিয়ে হৃদয়ের ধারণা আছে, তাদের বলে দিতে হবে না যে, নাবীদেহের জন্য শস্যক্ষেত্রের চাষে পারফেক্ট উপমা হতেই পারে না। জমিতে গিয়েই ঝাঁপিয়ে পড়ে বীজ বুনলে আশ্চর্যরূপ ফসল পাওয়া যাবে না। জমি আগে তৈরি করতে হয়। চাষ করে, তেলা ভাজে, সেচ দিয়ে, সাব দিয়ে, আগাছা নিড়ানি দিয়ে শেষে গিয়ে বীজ বোনা। এমন দু'টো টি উপমা কেবল স্রষ্টার পক্ষেই দেয়া সম্ভব।

“তোমাদের জাফর তোমাদের শস্যক্ষেত্র যদিও দিয়ে উচ্ছেদ শস্যক্ষেত্রে প্রবেশ করে এবং নিজেদের জন্য উর্বরতার ব্যবস্থা করে এবং আল্লাহকে ভয় করে এবং তাদের বহু অঙ্গের সাথে তোমাদের মূল্যকাত হবেই বিশ্বাসীদের জন্য সুসংবাদ [সূরা বাকারা: আয়াত ২২৩]

একইভাবে স্ত্রীকে সহবাসের জন্য তৈরি করতে হয়। পুরুষ যত দ্রুত সহবাসের জন্য তৈরি হয়, নাবীদেহ বেশ কিছুটা সময় লাগে। প্রশংসা, উত্তেজক সংলাপ, চুম্বন, শৃঙ্গার, স্তম্ভন প্রভৃতির দ্বারা আগে তাকে সহবাসের জন্য প্রস্তুত করে মূল পর্ব শুরু করতে হয়। তাহলে উভয়ের পুলক অর্জিত হয় যা দাম্পত্য জীবনে এনে দেয় বেহেশতী প্রশান্তি।

[৩৩] উক্তওয়ায়ে হিন্দিয়া সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations: Muhammad ibn Adam al Kawthari

মেইনপ্লে

৩.১ কতক্ষণ নর্মাল

লিঙ্গ প্রবেশনের পর থেকে বীৰ্যপাত পর্যন্ত সময়কে বলে পুরুষের ক্ষেত্রে Intravaginal Ejaculation Latency Time মানে সেক্স-এ আপনি কতটুকু টিকলেন। পাঁচটি দেশে ৫০০ পুরুষের উপর রিসার্চে এসেছে, এটা গড়ে ৫.৪ মিনিট (Marcel, 2005)। বয়সের সাথে সাথে কমতে থাকে স্বতন্য কবা লোকেদের বেশি হয়। কেননা স্বতন্য কবা লিঙ্গ কাপড়ের ঘষায় ঘষায় অতিসংবেদনশীলতা হারায়, অল্পতেই বীৰ্যপাত হয় না।

আর ২৩০৪ জন নারীর উপর জরিপে এসেছে, নারীর ক্ষেত্রে orgasm latency গড়ে ১৪ মিনিট (Rowland, 2018)। অর্থাৎ প্রবেশনের পর ১৪ মিনিট লাগে মেয়েদের অর্গাজম হতে। তবে এই পরীক্ষার অনেকটাই নারীর হস্তস্পর্শ, নাক ডেটা অঙ্গভঙ্গি জেনে বাখুন, ভালভাবে ফোবপ্রে করে নিলে, ক্লাইটোবিস ঘর্ষণ করে কাজ এগিয়ে বাখলে; মানে নারীকে পরিপূর্ণ উত্তেজিত করে নিলে ঢুকানোর পর ২/৩ মিনিটই যথেষ্ট হতে পারে। যদি আপনি টেকনিকগুলো জানেন ও কাজে লাগান, যেগুলো আমরা এই বইয়ে আলোচনা করব।

তাহলে প্রবেশনের পর কতক্ষণ সেক্স কবা নর্মাল? বিসার্চে জানাচ্ছে, প্রবেশনের পর ৭-১৩ মিনিট সেক্স আদর্শ^[৩৪]। প্রিম্যারিউব ইজাকুলেশন (PE) নামে একটা অসুখ আছে, যাতে পুরুষের দ্রুত বীৰ্যপাত হয়ে যায়, দ্রুত বীৰ্যপাত

[৩৪] Cory Ew. And Guardian. Im Canadian And American Sex Therapists' Perceptions Of Normal And Abnormal Ejaculatory Latencies. How Long Should Intercourse Last?

বলতে কতটুকুকে আমবা দ্ৰুত বলব? প্ৰবেশনের পর ১৫ ষ্টোকেৰ আগে, মানে লিঙ্গ ১৫ বার চালনা কৰাৰ আগেই বীৰ্যপাত হলে তাকে PE অসুস্থ বলা যেতে পারে। এৰ বেশি হলে তা স্বাভাবিক সেক্স এবং নৰ্মাল। সুতৰাং বিলকুল নিজেৰে অসুস্থ ভাববেন না। নিজেকে অসুস্থ ভাবতে থকাটাই আপনাকে সত্যিকার অসুস্থ কৰে তুলবে। আপনি যদি ১৫ ষ্টোক দিতে পাবেন, আব স্ত্ৰী যদি অৰ্গাজমে না পৌঁছে, তাহলে আনাদেব পরামৰ্শ আৰ আপনাব সাপনাটি যথেষ্ট অবস্থান উন্নতিৰ জন্য। কোনো তেল মালিশ, জৰ্জিৰুটি, ভায়াগ্ৰা টাইপ ওষুধ কিছু প্ৰয়োজন নাই।

সৰ্বোচ্চ কতক্ষণ? এব কোনো সীমা নাই। দু'জনে যতক্ষণ উপভোগ কৰছেন, ততক্ষণ নির্দিধায় আশ্বাদন ককন এই জালাত্তী নিযামত এতক্ষণেৰ বেশি কৰা যাবে না, এতোবাবেৰ বেশি কৰা যাবে না— ব্যাপাবটাকে এসব অগাচিত্ত বেড়া দিয়ে নষ্ট কৰবেন না।

৩.২ কতবার নৰ্মাল:

বীৰ্য ধৰে বাখা শব্দীবেৰ জন্য ভাল, বেরিয়ে যাওয়া খাবাপ'— এই ধাবণা থেকে অনেক হেকিম বলেন যত কম মিলন কৰা যায়, ততই নাকি ভালো। বাজাব প্ৰচলিত বেশ কিছু বইয়ে মাসে ১/২ বাবেৰ বেশি না কৰাৰ কথা কড়া কৰে লিখেছে। এব চেষ্টা তুল কথা আব কী আছে। স্বাস্থ্যবান দম্পতি নিজেদের খুশিমত যতবাব ইচ্ছা মিলিত হতে পাবেন, বিয়ের পৰ প্ৰথম প্ৰথম দিনে ২/৩ বার তা সবাই কৰে, তো কী হয়েছে?

২০১৭ সালে ২৩ হাজাৰ মানুষেৰ উপৰ এক বিসার্চে এসেছে, গড়ে আমেৰিকানবা বছৰে ১৪ বার সেক্স কৰে থাকে। মানে সপ্তাহে ১ বাৰ। তবে বয়স বাড়াৰ সাথে সাথে এৰ্মানতই কমে আসে। ২০ বছৰ বয়সে তাবা বছৰে ৮০ বার কৰে থাকে, আর ৬০ বছৰ বয়সে এসে হয়ে যায় বছৰে ২০ বার (Twenge, 2017)। আবও বেশ কিছু বিসার্চে ঘূৰেফিৰে সপ্তাহে ১ বাৰই এসেছে।

তবে *She Comes First: the Thinking Man's Guide to Pleasuring a Woman* বইয়েৰ লেখক প্ৰখ্যাত ফ্যামিলি থেৰাপিস্ট Dr. Ian Kerner বলেন

“

আমেৰিকানদের কটিনে যৌনমিলনের গুরুত্ব দ্ৰুত হ্রাস পাচ্ছে। কিন্তু

আমার অভিজ্ঞতায়: যখনই দম্পতির মিলন করা থাকিয়ে দেয়, সম্পর্কের ভিতরে বাগ-দুরত্ব-বিশ্বাসভঙ্গ এবং শেষমেশ ডিভোর্স এসে হানা দেয়। আমার বিশ্বাস যে সেক্স আসলেই জরুরি: এটাই স্বামী স্ত্রীকে জুড়ে রাখার আঠা। আর সেক্স ছাড়া স্বামী-স্ত্রী বড়জোর 'ভালো বন্ধু' কিংবা 'বগড়াটে কমমেট'ই হয়ে যায়, 'দম্পতি' আর হয়ে ওঠে না।^[৩৫]

বুখারী শরীফের এক হাদিসে এসেছে, আমাদের নবীজি একই রাতে পর্যায়ক্রমে ৯ জন আশ্মাজানের সাথেই মিলিত হতেন। আরেক হাদিসে নবীজির খাদেম আনাস বা, বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ১১ জন স্ত্রীর সাথে দিনের বা রাতের কোন এক সময়ে পর্যায়ক্রমে মিলিত হতেন। আনাস বা, কে জিজ্ঞাস করা হল:

— তিনি কি এত শক্তি রাখতেন?

— হ্যা, আমরা তো পরস্পর বলাবলি করতাম যে, তাঁকে ত্রিশজন পুরুষের শক্তি দেয়া হয়েছে।^[৩৬]

অধিক মিলন যে খারাপ, নবীজির সীরাত থেকে তো তা প্রমাণ হয় না। সুতরাং মিয়া-বিবি নিজেদের বোঝাপড়া সাপেক্ষে যতবার ইচ্ছা মিলিত হতে পারবে। সর্বনিম্ন কতবার স্ত্রীর অধিকার, এ ব্যাপারে আমাদের শরীয়াতে দলিলভিত্তিক আলোচনা রয়েছে।^[৩৭] এজন্যই ইসলাম পূর্ণাঙ্গ জীবন বিধান

- ইমাম গাযালী ও ইমাম হুহাবী বহ, এর মতে প্রতি ৪ রাতে ১ বার স্ত্রীমিলন করতে স্বামী ধর্মীয়ভাবে বাধ্য।
- ইমাম ইবনে হাযমেব মতে, মাসে ১ বার মিলন স্বামীর উপর ওয়াজিব। না করলে গুনাহ
- ইবনে কুদামা রহ এর মতে, ৪ মাসে একবার করতে না পারলে তাকে তালাকই দিতে বলা হবে।
- অধিকাংশ ফুকাহাব মত হল, মাঝে মাঝেই যৌনমিলন করতে স্বামী শরঈভাবে বাধ্য, এর কোনো নির্দিষ্ট সীমাবেধ নেই। নিজেদের প্রয়োজন বা বোঝাপড়া অনুপাতে যতবার তাদের মেলে, ততবার। তবে কোনোভাবেই ৪ মাস পার যেন না হয়।

[৩৫] Heather Montgomery (June 11 2018) How Often Do 'Normal' Couples Have Sex? Healthline

[৩৬] সহীহ বুখারী ২৬৮, ২৮৪, ৫০৬৮, ৫২১৫ (IHadis)

[৩৭] রসূল মুহাম্মাদ, আল মুগনী, উমদাতুল সালিক সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

- কোনো কোনো আদিম 'জুমা'ৰ দিন ফৰম গোসলৰ মত গোসল কৰে মসজিদে গমন' এৰ হাদিসেৰ ভিত্তিত সপ্তাহে ১ বাৰ মৌনমিসনকে মধ্যপন্থা বলেছেন

কানাডাৰ এক বিসার্চও সেটাই জানাচ্ছে। আগে ধারণা ছিল: যত ঘন ঘন স্নেহ, তত পৰিবাৰে সুখ। কিন্তু এই বিসার্চে এসেছে, এই 'ঘন-ঘন'টা ভাল, সপ্তাহে ১ বাৰ। এৰ চেয়ে বেশি স্নেহেৰ সাথে সহসাবে শান্তিৰ সম্পৰ্ক পাওয়া যায়নি ৩০,০০০ লোকেৰ উপৰে কবা এই বিসার্চে (Muise, 2016)।

সৰ্বোচ্চ কতবাৰ স্বাভাবিক, এৰ কোনো সীমা নেই; যতক্ষণ না উভয়েৰ বা তৰ নিজেৰ কোনো সমস্যা হচ্ছে। নাৰীদেৰ অত্যধিক যৌনকামনা Nymphomania আৰ পুৰুষেৰ অত্যধিক যৌনকামনা Satyriasis নামে পৰিচিত। ৰোগেৰ অধ্যায় বিস্তাৰিত আলোচনা কৰব ইনশাআল্লাহ।

৩.৩ আসন/ পজিশন

পজিশনেৰ মধ্যে মিশনাবী পজিশন, মানে সামনা সামনিই ভাল মিশনাবী পজিশনে টোটি স্তন এগুলো সব নাগালে পাওয়া যায়। দুজনই এন্টিড থাকা যায়, তৰ অৰ্গাজমে সে আপনাকে পূৰো পায়। আপনাৰ সময় আপনি তাকে পূৰোটা পান। কুবআনেও এৰ ইঙ্গিত আছে:

“আল্লাহই আমাদেবকে সৃষ্টি কৰেছেন এক সত্তা থেকে, এবং তাৰ থেকে এৰ স্তনকে সৃষ্টি কৰলেন, যেন সে তাৰ মাঝে প্রশান্তি খুঁজে পায় অতঃপৰ যখন সে (পুৰুষ) নিজেৰ শৰীৰ দিয়ে ঢেকে নেয় তাৰ শৰীৰকে (নাৰী), তখন সে (নাৰী) হালকা হোকা ধারণ কৰে ও নিয়ে বেড়ায়। এবপৰ যখন নাৰীটি ভাবী হয়ে যায়, তৰা উভয়ে দু'আ কৰে অল্লাহৰ কাছে 'যদি আমাদেবকে একটা সুস্থ নীরোগ সম্ভান দাও, আমবা শুকবিয়া কবব। কিন্তু যখন তাদেবকে আমি সুস্থ নিখুত সম্ভান দিই, তৰা আমাব সাথে শিবক কৰে সেই নিয়ামতটিব ব্যাপবে। তৰা যেসব জ্ঞানসেৰ সাথে আল্লাহকে শৰীক সাব্যস্ত কৰে, নিশ্চয়ই আল্লাহ সেসব থেকে বহু উৰ্ধে। [সূৰা আ'বাক ৭: ১৮৯-১৯০]

আৰেকটি হাদিস দেখুন:

“যখন পুৰুষ নাৰীৰ চাব অঙ্গের মাঝে বসে এবং চাপ দেয়, তখনই তাৰ উপৰ

আসন ওয়াজিব হবে।^[৩১]

ইমাম ইবনুল কায্যাম বহু হুজুন নব্বী গ্ৰন্থে লেখেন এই আসনে সর্বোচ্চ দেহসংস্পর্গ (body contact) ঘটে, সম্প্রতি পৰস্পৰ চুম্বন ও বাহ্যপাশে আবদ্ধ হবার সুযোগ পায়। গৰ্ভধাৰণের জন্য এই আসনই সবচেয়ে ফলপ্ৰসূ। বক্তব্য বিশেষজ্ঞ ডা° Scott Russell MD FRCOG-ও সেকথাই বলেছেন Health ম্যাগাজিনকে: সবক'টা যৌন আসনের ম্যাক্সিমাম মিশনাবী পজিশনেই সম্ভাবন হবার সম্ভাবনা বেশি (gives you the best odds of success)^[৩২]।

এবে অন্যান্য পজিশনগুলো মিলনে বৈচিত্ৰ্য এনে দেবে, একেক আসনে লিঙ্গেৰ প্রবেশন একেক বকম গভীর হয়, যোনিৰ ভিতৰেৰ দেয়ালে একেক স্থানে ঘৰ্ষণ বেশি হয়। ফলে অনুভূতিৰ তীব্রতা আসে। অনেক সময় দেখা যায়, এক পজিশনে নাবী অগাজমে পৌঁছাতে পাবেন না কিংবা দেবি হচ্ছে, কিন্তু অন্য একটি পজিশনে দ্রুততম সময়ে অগাজমে যেতে পাবেন। দেখা যায়, অনেক নাবী সেক্সেৰ সময় আবদ্ধ না থেকে (মিশনাবী পজিশনে নাবীৰ কবণীয় বাঁশ কিছু থাকে না, নাবী কিছুটা বদ্ধ থাকে) স্ত্রী নড়াচড়া করতে পাবেন বা একটিও থকতে পাবেন দ্রুত তৃপ্তি পায়। সেক্ষেত্রে এই 'ম্যাজিক আসন' টি বা আসনগুলো আপনাকে আবিষ্কার করতে হবে, যেগুলোতে আপনার স্ত্রী দ্রুত পৰাস্ত হন। আবার অনেকে বাহুবদ্ধ হয়েই অগাজমে বেশি উপভোগ করেন, সেক্ষেত্রে মিশনাবী পজিশনই ভালো।

একটা গল্প শোনাই^[৩৩]। মক্কাৰ লোকেবা নানান আসনে প্রাণলীন কৰত মক্কাৰ মুহাজ্জিব সাহাবীবা যখন মদীনাৰ এলেন, মদীনাৰ মেয়েদেব বিয়ে-থা কৰলেন, মিলনে গিয়ে স্ত্রীদেব থেকে পেলেন বাধা। কাহিনী কী? কাহিনী হল, মদীনাৰ ইহুদিবা মনে কৰত, পিছন থেকে সঙ্গম কৰলে সম্ভাবন টাব' হয়^[৩৪]। আৰু তাৰা কেবল মিশনাবী পজিশনেই সঙ্গম কৰত এই কাৰণে যে, এতে নাবীদেহ সবচেয়ে বেশি আবৃত থাকে। তাদেব কাছ থেকে মদীনাৰ আনসাবদেব মনেও একটা ধারণা জেঁকে বসেছে। অভিযোগ আসতে থাকল নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামেব কাছ উত্তরে আল্লাহ কুবআনেব আঘাত নাযিল কৰলেন:

[৩১] সহীহ মুসলিম ৩৪৮

[৩২] Isadora Baum (Apr., 2018) 6 Sex Positions That Can Make It Easier to Get Pregnant, According to Ob-Gyns. IVFMD

[৩৩] সুনানে আবু দাউদ ২১৫৭

[৩৪] সহীহ বুখারী ৪২৫৪, সহীহ মুসলিম ১৪৩৫

৫৫ ক্রীড়া হলো হোমোদের জন্য শস্যক্ষেত্র হোমোরা যে ভাবে ইচ্ছা করত।
গমন কর। (সূরা বাকারা ২: ২২৩)

আয়াতের বা খায় নাবীজি ডানিয়ে দিলেন সামনে থেকে মিলিত হও লিপ্সা
পেছনে থেকে, পায়ুপথ ও মাসিকের সময় বাদ দিয়ে [৫৬] অর্থাৎ ন্যূনতম পথ
একটিই (অর্থাৎ পায়ুপথে নয়, যোনিপথে) [৫৭]।

তবে স্ত্রীকে উপরে দিলে একটি সতর্ক থাকতে হবে। একটি বেকায়দায় নাস
পড়লে পেনাইল ফ্রাকচার হতে পারে। মানে ঊর্ধ্বত লিম্ব উপর বেকায়দায়
পড়লে ভেঙে যেতে পারে যদিও লিম্ব হাড় না, এটাকে ফ্রাকচারই বলা হয়।
penile fracture এবং ৫০% ঘটনাই ঘটে এই পরিসর (Salonia, 2014) [৫৮]।
তবে সতর্কতার সাথে নাবীকে উপরে দিলেও সমস্যা নেই এবং অনেক নাবী
এভাবেই দ্রুত অর্গাজম পেয়ে থাকেন লিম্ব পুরো বেব করা যাবে না, আর স্ত্রী
পুরো ওজন ছুঁতে দেবেন না, ওজন থাকবে হৃদয়

আব হ্যাঁ, দাঁড়ায় সঙ্গম করাও কোনো বিধিনিষেধ নেই।

৩.৪ কীভাবে আমরা সহবাসের টাইম বাড়াতে পারি?

- শুকাতো কনডম পরে নিতে পারেন যাতে সিস্টিটিটি (সংবেদনশীলতা,
কাতরতা) কমে
- সেক্স শুকনো আগে দুজনই প্রস্রাব করে নেবেন এড়াতে বীজপাতের সম্ভাবনা
কমে যাবে।
- লিম্ব পুরো বেব করে কবে টেনে টেনে লম্বা লম্বা স্ট্রোক দেবেন না। এতে
আপনি এডভান্সড আউট হয়ে যেতে পারেন। প্রথমে হালকা কয়েকটা লম্বা
স্ট্রোক দিয়ে যত গতি বাড়াতে থাকবেন তত স্ট্রোকের দৈর্ঘ্য কমিয়ে দিন।
সাবভাইকাল কিস (সামনে বুঝবেন, আপাতত মনে রাখুন) দেবার জন্য পুরো
বেব করে আনার দরকার নেই। ভিতরে বেবে অল্প বেব করে ঘন ঘন চেপে
চেপে সাবভাইকাল কিস দিতে থাকুন। তাহলে আপনিও ক্রিজে বেশি সময়
থাকতে পারবেন। প্রতিপক্ষ দ্রুত আউট হয়ে যাবে।

[৪২] তিরমিযী ২৯৮০

[৪৩] তিরমিযী ২৯৭৯

[৪৪] European Association of Urology guidelines on prolapsm

- মন নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে। মনকে বলব এখানে থাক, এখানেই থাকবে। যখন বলব এখানে যা, ওখানে যাবে। মনই আমার চালক না, আমি মনের চালক। নামায ও যিকিরে যাব ধ্যান বেশি, মনের উপর তার নিয়ন্ত্রণ ভালো।
- সেক্সের সময় মনোযোগ সরিয়ে নেবেন। এখানে কী হচ্ছে, ভাববেন না। ভাববেন আন্তর্জাতিক বাজারনীতি নিয়ে। দেশ নিয়ে বড় বড় পরিকল্পনা করেন, অফিসে কী হইল, দোকানে কী হইল, কে কত টাকা পায় এসব চিন্তা করেন। (শুধু পুরুষ এই কাজ করবে, আর নারী পূর্ণ মনোযোগ দেবে)
- কেগেল ব্যায়াম। যখনই মনে হবে নিজেকে আব ধরে রাখতে পারছি না, তখনই ভিতরে রেখেই ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিট কেগেল ব্যায়াম করবেন। দেখবেন সেই কোঁকটা সরে গেছে। তখন আবার করা শুরু করবেন।
- লম্বা শ্বাস নিবেন যখন বীর্ষপাত হবে হবে মনে হচ্ছে। মুখ দিয়ে বুক ভরে শ্বাস নিচ্ছে, নাক দিয়ে আস্তে আস্তে ছাড়বেন। ভিতরে লিঙ্গ রেখেই এভাবে ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিট করলে দেখবেন নিজের উপর আবার কন্ট্রোল ফিরে এসেছে।
- কন্ট্রোল হারাই হারাই মনে হলে, সেল পজিশন চেঞ্জ করবেন।
- লিঙ্গচালনা করতে করতে একই সাথে স্তনে কাজ চালালে দ্রুত স্ত্রী পরাজিত হবে।

অৰ্গাজম

Orgasm মানে চৰমপুলক/ চৰমানন্দ। পুৰুষৰ বীৰ্যপাত্ৰৰ সময় পূৰ্বো শৰীৰ কেঁপে ওঠে, মাথা খালি হয়ে যায়, এটাই অৰ্গাজম একটা সময় পর্যন্ত ধাবণ কৰা হ'ল, নাবীদেব অৰ্গাজম হয় না, ৭০ এব দশক অৰ্দ্ধ। সম্পূৰ্ণ ভুল ভ্ৰান্তবও অৰ্গাজম হয়, এবং মহিলাদেব অৰ্গাজম ফীল কৰাৰ ক্ষমতা পুৰুষেৰ চেয়ে বেশি। আপনি বুঝতে পাবেন যখন স্ত্রীৰ অৰ্গাজম হচ্ছে।

- যখন স্ত্রীৰ
আঙ্গিঙ্গন হঠাৎ
কঠিন হয়ে
যাবে,
- আবেশে চোখ
বন্ধ হবে,
- আপনাকে
জোৰে জোৰে
করতে বলবে,
- যোনিৰসেৰ
পৰিমাণ হঠাৎ
বেড়ে যাবে,
- মাথা খালি
হয়ে যাবে,
- কেঁপে কেঁপে



Source: Rebecca G. Rogers, Vivian W. Sung, Cheryl B. Iglesia, Ramee Thakar: *Female Pelvic Medicine and Reconstructive Surgery: Clinical Practice and Surgical Atlas*: www.obgyn.mhmedical.com
Copyright © McGraw-Hill Education. All rights reserved.

গ্ৰাফ- ১, ২, ৩ বেখা লক্ষ্য কৰুন; সামনে লাগবে।

উঠবে তাৰপৰ হঠাৎই শৰীৰ ছেড়ে দেবে, বুঝবেন অৰ্গাজম হচ্ছে।

স্বম্যানন্দেব সময়কাল পুরুষের অনুধ্ব ৩-৫ সেকেন্ড^[৪৮]। আর মহিলাদের ৫ সেকেন্ড থেকে ২ মিনিট পর্যন্ত হতে পারে^[৪৯]। কোন পরিবারে প্রচুর সন্তান থাকারাই স্ত্রীর যৌনতৃপ্তির আশ্রয় না। অনেক মহিলা অর্গাজমের আগে যে সামান্য সামান্য মজা লাগে (plateau phase) তাকেই মিলনসুখ মনে করে সারাজীবন কাটিয়ে দেন। (গ্রাফ নং-২)। ৮/১০ টা সন্তানের জন্ম দেন। সেজ-এর তৃপ্তি কী, তা আর জানাই হয় না কোনদিন।

৪.১ আমাদের টার্গেট

স্ত্রীকে অর্গাজম কবাত্তে পারলে আপনার নিজের অর্গাজমও বহুগুণে বাড়বে। স্ত্রীকে সুখ পেতে দেখে আপনার একটা মানসিক তৃপ্তি যোগ হবে শারীরিক তৃপ্তির সাথে। পুরুষ হিসেবে নিজের পুরুষত্বে আস্থা আসবে, আপনি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবেন।

আবও আত্মবিশ্বাসী হবেন যদি স্ত্রীকে প্রতিবাবই একাধিক অর্গাজম উপহার দিতে পারেন (গ্রাফ নং-১)। সামান্য টেকনিক খাটালেই তা সম্ভব। স্ত্রীকে এক/একাধিক অর্গাজম কবানোর দ্বারা যে কনফিডেন্স আপনি লাভ কববেন তা আপনার কর্মক্ষেত্রে ও স্বাস্থ্যে কী পরিমাণ সুপ্রভাব ফেলবে, চিন্তাব বাইবে। আমি মাঝে মাঝে ভাবি, যে চাব বউকে প্রতিবার একাধিক অর্গাজম দেখে তবে আত্মবিশ্বাস কোন লেভেলে উঠবে।

আমার মতে, মহিলাদের খিটখিটে মেজাজ, স্বামীর উপর গলা চড়ানো, স্বামীর সাথে বেবাদবি, স্বামীকে বাধ্য করার চেষ্টা, পুরুষবিদ্বেষী নারীবাদিতা এসব কিছু মূল হল 'প্রকৃত যৌনসুখ থেকে বঞ্চিত থাকা' যে পরিবারে মেয়েমানুষের খবরদারি চলে, ধরে নিতে পারেন সম্ভবত মহিলা শারীরিকভাবে অতৃপ্ত। আর খেলায় পরাজিত পুরুষ স্বাভাবিকভাবেই অতৃপ্ত নারীটির কর্তৃত্ব অবলীলায় মেনে নেয়,

[৪৮] Kiyoshi Kobayashi, The Sexual Laws, P127

[৪৯] ৫-১৫ সেকেন্ড [Ramesh Bansal, Dermatology, Venereology, Leprology Cosmetology And Aids,

১-৫০ সেকেন্ড [Mirror, 12 Feb 2017]

২০ সেকেন্ড থেকে ২ মিনিট [S Kralovich, Ceskoslovenska Psychiatrie, 1993 OCT,89(5):296-9]

হুসুদর হিসাব ৪০% নারী ৫০-১০ সেকেন্ডের কথা বলেছেন অবশ্য এটা একটা প্রলোভনের ভবিষ্যৎ, কোনো অবশ্যকটিও ঠাণ্ডি না

নিজেৰ গোপন দুৰ্বলতাব পীড়নে। শাৰীৰিকভাৱে তৃপ্ত নাব' ব'পা, সন্তুষ্টি, আদৰ ওয়াল্লা, স্বামী সোহাগিনী, অৱনতা, প্ৰেমদৰ্শনা হয়।

সুতৰাং আমাদেৰ টাৰ্গেট নিজেৰ বীৰ্যপাত না, বৰং নিজেৰ বীৰ্যপাতৰ আগ্ৰহীকৈ একাধিকবাৰ অৰ্গাজম কৰিয়ে এবপৰ নিজেৰ অৰ্গাজম কৰা (গ্ৰন্থ নং- ১)। কমপক্ষে নিজেৰ বীৰ্যপাতৰ আগে একবাৰ স্ত্ৰীকৈ অৰ্গাজম কৰা নো (গ্ৰন্থ নং ৩)। আনাস ইবনে মালেক বা থেকে বর্ণিত নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন:

“যখন পক্ষম তীব্র স্ত্ৰীৰ সঙ্গো সন্তান কৰে, তখন তীব্র উচ্চিৎ স্ত্ৰীকৈ পৰিতৃপ্ত কৰাব চেষ্টা কৰা নিজেৰ চৰ্হিদা পূৰা কৰা হ'লে তীব্র উচ্চিৎ নহা উচ্চিৎ কৰা কৰা হ'লে তীব্র উচ্চিৎ কৰা, যতক্ষণ না স্ত্ৰী নিজেৰ চৰ্হিদা পূৰা কৰে নেহা।”

ইমাম গায়ালী বলেছেন,

“একমুহূৰ অৰ্গাজম হ'ওযা সবচেয়ে উত্তম নহ'লে স্ত্ৰীৰ আগ্ৰহী হ'লেও সমস্যা নহি তৰে স্বামীৰ যদি আগে আগে হ'য়ে যাব, তৰে স্বামী বৈধ ধৰে অপেক্ষা কৰবে যাদে স্ত্ৰী নিজেৰ প্ৰয়োজন মিটিয়ে নহ'লে পৰে নহ'লে স্বামীৰ প্ৰতি স্ত্ৰীৰ ঘৃণা ও অপছন্দ তৈৰি হ'তে পাৰে।

ইমাম ইবনে কুদ'মাও একই কথা বলেছেন।” অৰ্থাৎ বীৰ্যপাতৰ সাথে সাথেই লিঙ্গ নৱম হ'য়ে ব'য না, কিছুক্ষণ শক্ত থাকে সুতৰাং নিজেৰ আগে বীৰ্যপাত হ'লেও স্বামীৰ প্ৰস্তুত চলিয়ে যাওয়া, যতক্ষণ নৱম হ'য়ে না যায়।

যাকগে, আগ্ৰহী ফল কৰাব চিন্তা না কৰি আগে এ প্লাস পাৰাব নিয়ন্ত কৰি। তবে এজন্য আমাদেৰ বিস্তাৰিত জানতে হ'বে 'নাবীদেৰ অৰ্গাজমেৰ পাটিনটা' কেমন।

৪.২ নাবীৰ অৰ্গাজম: প্ৰকাৰভেদ

দেখা গৈছে ওগাংকুৰ ও যোনি দেয়ালেৰ নাৰ্ভগুলো পৰস্পৰ সংযুক্ত। ফলে অনেক বিজ্ঞানীবা এবকম প্ৰকাৰভেদেৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰেন না অৰ্গাজমেৰ এই প্ৰকাৰভেদগুলো সেক্স থেৰাপিস্টদেৰ কৰা। আমবা মূলত মেয়েদেৰ ৪ প্ৰকাৰ

[৪৭] মুসনাদে আদী ইমাল ৪২১০

[৪৮] Is a man Graded by Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

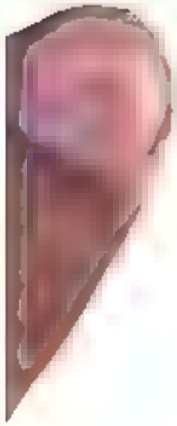
অর্গাজম নিয়ে কথা বলব।

- ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম
- ড্যাঙ্কাইনাল বা যোনিগাত্র অর্গাজম
- জি-স্পট অর্গাজম
- সাবভাইকাল অর্গাজম (সি-স্পট)

অসম্ভবই নাবীর অর্গাজমকে এভাবে ভাগ করা যায় কি না, তা নিয়ে বিজ্ঞানীদের মতপার্থক্য আছে।

৪.২.১ ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম

যোনির উপরের প্রান্তে বোঁটার মত একটা জিনিসকে ক্লাইটোবিস/ ওগাঙ্কুর বলে। এতে প্রায় ৬০০০-৮০০০ স্নায়ুসূত্র (nerve ending) থাকে কিছু স্টাডিতে এসেছে, অর্গাজমে পৌঁছতে হলে ৯৪% নাবীর ক্লাইটোবিস বা ডগাংকুরে স্টিমুলেশন লাগেই লাগে।^[৯১] তার মানে এখানে একটু কাহিনী না করে অন্য জায়গায় যাওয়া যাবে না।



- ক্লাইটোবিসে বোঁটা দেবেন না। হালকা চাপ দিয়ে নাড়াবেন। ঘন ঘন না, স্লো এন্ড স্টিডি। রিসার্চে এসেছে, ক্লাইটোবিসে চাপে বেশি কাতর। আপনি যদি শুধু ক্লাইটোবিস আঙুল দিয়ে চেপে চেপে নাড়তে থাকেন, একটা পর্যায়ে অর্গাজম হবে। তবে এটা ৩ প্রকারের ভিতর মানে অর্গাজমগুলোর মধ্যে কম মজা। এটাকে ক্লাইটোরাল অর্গাজম বলে।
- ক্লাইটোবিস নাড়াচাড়া করে আপনি স্ত্রীর অর্গাজমটাকে একটু এগিয়ে রাখতে পারেন। ফলে লিঙ্গ



ক্লাইটোবিস

প্ৰবেশৰ পৰা ফুল অৰ্গাজমৰ জন্য বেশি সময় লাগে না। তাৰে লগতে
নাড়াতে অৰ্গাজম কৰে দিবেন না। কাৰণ বাকি দুটা অৰ্গাজম বেশি মুঠ।

- সবসময় এটা অৰ্গাজমৰ সময় থাকে না, বা পুৰুষৰ ইচ্ছাৰ লগে থাকে
নহয়। এখানে এটা সময় থাকে দৰকাৰ নেই। একটা হাত দিয়ে অৰ্গাজম
দিয়ে আসল গেলা (মেইনপ্লে) শুক ককন।
- যদি হাতে সময় থাকে, বা আপনি অনেকক্ষণ টিকে থাকতে পাবনই
হলে এমন হতে পারে একবার ক্লাইটোবিসে অৰ্গাজম কৰাৰে। এপৰ
ভিত্তিৰে লিঙ্গ প্ৰবেশ কৰিয়ে আৰু দুবছৰৰ অৰ্গাজম কৰাৰে।
- যাবা বীৰ্য বেশিখন ধৰে বাখতে পাবেন না, নিজৰ বীৰ্যপাত্ৰৰ পৰাপৰই
যাবেন না। হাত দ্বাৰা ক্লাইটোবিসে উত্তেজনা দিয়ে কীৰ্ত্তি এনটি
কৰবেন, অতৃপ্ত ফেলে বাখবেন না। নাই মামাৰ চেয়ে কানা মামা
সবসময়ই
ডালো।

৪.২.২ ভ্যাজাইনাল বা যোনিগাত্ৰ অৰ্গাজম

যোনিপথ একটা টিউবৰ মত অঙ্গ। পলিথিন ব্যাগ যখন নতুন থাকে, একপাশৰ
সাথে আনেক পক্ষ লেপ্টে থাকে দেখেছন। টিউব মানে একদম নলেৰ মত
বেলনাকাল (cylindrical) না। পলিথিন ব্যাগেৰ মত ওৰকম দেখাল লেপ্টে থাকে
(apposition of vagina wall), সুতৰাং আমাদেৰ মধ্য যে একটা ধাৰণা, বাচ্চা
হলে যোনিপথ মত হয় যাব, সেক্ষ কৰে টিলা টিলা লাগে এটা সঠিক না। এই
ভুল ধাৰণাৰ কাৰণে অনেক দম্পতি সিজাব কৰে বাচ্চা বের কৰে বাচ্চা হবার পৰ
সবকিছু আৰাব আগৰ অবস্থায় ফিৰে আসে ৬ মাসেৰ মধ্যে। তবে হ্যা, কয়েকটা
বাচ্চা হবার পৰ এৰে যাস বাচ্চলে যোনিগাত্ৰ কিছুটা লুজ হয়ে যায় এটা সত্য।
তবে আমাদেৰ মতদে যেন ধাৰণা, যেন একটা বাচ্চা হলেই বউয়েৰ যেন শ্যাষ,
ব্যাপাৰটা তা না।

যোনিগাত্ৰেৰ ভিত্তিৰে দেখালে প্রচুৰ এবড়ো খেবড়ো ভাঁজ আছে, এদেৰ বলে
কুৰ্গা (rough) এই ভাঁজগুলোতে লিঙ্গেৰ ঘৰ্ষণ হতে হতে একটা পথৰে অৰ্গাজম
হয়। এজন্য:

- লিঙ্গেৰ ঘেৰ বেশি থাকলে ভালো, ঘৰ্ষণ বেশি দেয়া যায়।

- স্ত্রীকে কেগেল ব্যায়াম করালে সে সেক্সের সময় বাব বাব চাপ দিবে লিঙ্গের গায়ে, ফলে বেশি ঘর্ষণ নিতে পারবে। দ্রুত অর্গাজম হবে। বারবার অর্গাজম হবে। আপনার কাজ শুধু নিজেকে একটু ধরে রাখা। আর স্ত্রীর কাজ যোনি দিয়ে আপনার লিঙ্গকে চেপে চেপে ধরা।

দেখা গেছে, মাত্র ২০% নারী যোনির ভিতর সেক্সে অর্গাজম অনুভব করে। অনেক বিজ্ঞানী আবার মনে করেন, যোনির কেবল ১ম এক তৃতীয়াংশে অনুভবশক্তি আছে, সুতরাং লিঙ্গ বড় হয়েও খুব বেশি লাভ নেই। যোনির ভিতর মিলনে অর্গাজমটাও নাকি মূলত ক্লাইটোরিসে ঘষা লেগেই হয়ে থাকে, ভাজাইনাল বলে কিছু নেই। আবার নিচে যে জি-স্পটের কথা বলব, তাও নাকি ক্লাইটোরিসেবই ভিতরের দিক, আলাদা কিছু না। তাহলে সব কান্ডের কাজী মনে হচ্ছে ক্লাইটোরিস-ই^[১০]। এইটুকু মনে রাখবেন, পবে পড়া ধরবা।

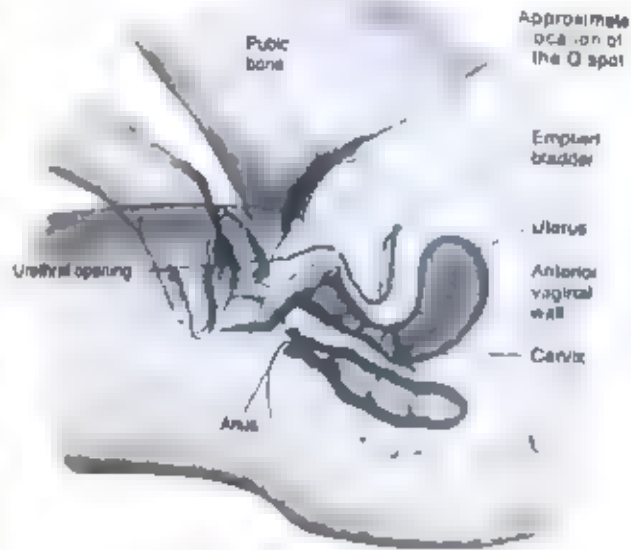
৪.২.৩ জি-স্পট অর্গাজম

এখন যাবা হস্তমৈথুন করে লিঙ্গের বেড় কমিয়ে দিয়েছেন, বা এমনিতেই কিছুটা চিকন; হতেই পারে। তাদের কী করণীয়? যোনিগাত্রেব সামনের দেয়ালের ভিতরদিকে ২ ইঞ্চি উপরে একটু উঁচু মাংসপিণ্ড থাকে। আঙুল দিয়ে পাওয়া যায়। খসখসে লাগে। এর নাম জি-স্পট

(Gräfenberg spot)। ছবি

দেখুন। পূর্বে যোনির ভিতর সবচেয়ে সেন্সিটিভ অংশ। অনেকে মনে করেন, এটা ক্লাইটোরিসেবই আরেক প্রান্ত। লিঙ্গ ঢাংমানার সময় এতে বাব বাব ঘষাব ফলে সে অর্গাজম হয় হাকে বলে 'জি-স্পট অর্গাজম' অবশ্য কোনো কোনো নারী

Approximate location of the (Gräfenberg spot) G spot



জি-স্পটের অবস্থান

স্পষ্টভাৱে এৰ উপৰ্জিতিও পান না, এখানে ঘৰ্ষণেৰ অনুভূতিও আলাদা কৰে পান না।

এটা ক্লাইটোৰিস অৰ্গাজমেৰ চেয়ে বেশি ভূপ্ৰদায়ক, গভীৰ। ক্লাইটোৰিস অৰ্গাজমে শুধু যোনি ও আশপাশে অৰ্গাজম হয়, আৰু জি স্পট অৰ্গাজমে হব পূৰ্ণে। দেহ জুড়ে। জায়গাটা যোনিৰ সামনেৰ দেৱালে ১ ইঞ্চি ভেতৰে, মানে আপনাৰ লিঙ্গ ২ ইঞ্চি হলেও আপনি স্ত্ৰীকে ভূপ্ৰ দিতে পাববেন। যাদেব ঘেৰ কম/বেশি, দু'দলই চেষ্টা কৰবেন যোনিৰ সামনেৰ দেৱালে ঘমাটি দেৱাব, সামনে থেকে কৰলে উপৰমুখী এসেলে। আৰ পিছন থেকে কৰলে নিচমুখী এসেলে চালনা করতে হবে। তাহলে অল্প সময়ে অৰ্গাজম কৰানো যাবে, ফোৰপ্পেৰ সময় আঙুল দিয়ে জি-স্পটে ঘষে কাজ কিছুটা এগিয়ে ৰাখতে পাবেন। আগে থেকেই ক্লাইটোৰিস ও জি-স্পট ঘষে আগে থেকেই ম্যাচ কিছুটা জিতে ৰাখতে পাবেন। কলে প্ৰবেশ কৰাৰ পৰ বেশিগন কিছু না টিকলে ও ম্যাচ জিতে যাবাৰ সম্ভাবনা বাডবে। কোমৰেৰ নিচে বালিশ দিয়ে নিলে হিটপ্লেয়া উপবমুখী হবে এমনিতেই। তবে স্ত্ৰীৰ শোয়াটা কমফোৰ্টেবল হ'ত হলে, নিজেৰ শৰীৰেৰ পূৰ্ণ ওজন ছেড়ে দিবেন না। দু'হাত-দু'হাট্টিৰ উপৰ মাৰ্জিমাম চাব ৰাখুন, নিচে স্ত্ৰীকে ফ্ৰী ৰাখুন।

৪.২.৪ সাৰভাইকাল অৰ্গাজম

আবেকটা

অৰ্গাজম যেটা

সৰ্বচেয়ে গভীৰ,

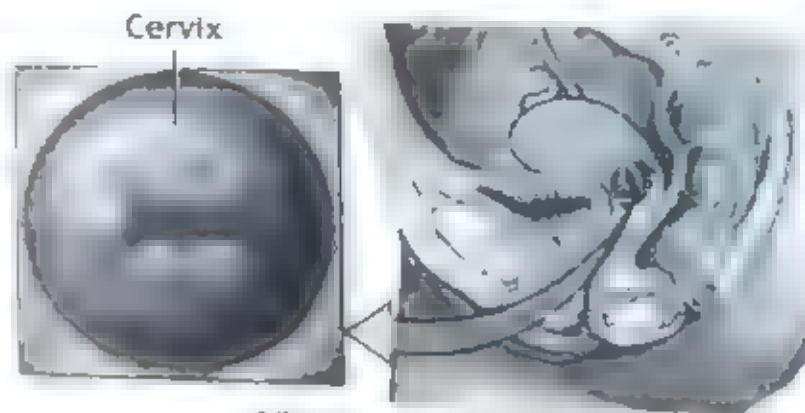
পূৰ্ণে শৰীৰ অংশ

নেয়, সৰ্বচেয়ে

ভূপ্ৰ, সেটা হল

সাৰভাইকাল

অৰ্গাজম।



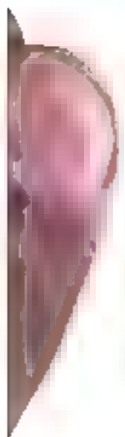
স্বপ্নেৰ শেষ প্ৰাৰ্থনাই সাৰভাইকাল

যোনিপথেৰ শেষপ্ৰাৰ্থনাত গোটৰ মত জৰায়ুৰ যে অংশ বেবিযে থাকে, তাকে সাৰভাইকাল (Cervix) বা জৰায়ুদুখ বুলে। বাচ্চা হবাৰ সময় ডাক্তাৰ আঙুল ঢুকিয়ে দেখে কতটুকু বুললো।

এটোব মত দেখতে এই সাবভিক্সে লিঙ্গের অগ্রভাগ লাগানো/ ছোঁয়ানো/ চেপে ধরাকে বলে 'সাবভাইকাল Kiss/চুম্বন'। লিঙ্গে এই সাবভাইকাল কিস নিতে নিতে একসময় অর্গাজম হয়, যা একবারে ভিতর থেকে সাবা শবীর হাজিডগুজি কপিযে। এটাই সাবভাইকাল অর্গাজম। আপনি লিঙ্গের আগায় অনুভব কবতে পাববেন সাবভিক্স, একটু এবডোখেবডো অনুভব হবে।

আবার এর বিপরীত কথাও আছে। এসব স্থানে অনুভূতি নাকি নেই, ফলে অবশ্য না করেই এখানে অপারেশন করা যায়। মানে বিসার্চের রেজাল্টগুলো কোনো ফাইনাল সিদ্ধান্ত দেয় না। আবার দেখবেন, লিঙ্গের খোঁচাতেই অনেকে ব্যথা পায় এই জায়গায়, তার মানে অনুভূতি নেই, তা তো না।

- লিঙ্গ পূরো বের করে কবে লম্বা লম্বা স্ট্রোক দেবেন না। এতে আপনি তাড়াতাড়ি আউট হয়ে যেতে পারেন। ঢুকিয়েই বক মেটাল শুক কববেন না। প্রবেশনের পর কিছুক্ষণ চুপচাপ থাকুন। তাকে বেড় ফিল কবতে দিন। এবপর আস্তে আস্তে শুক করুন। ঘষা দিয়ে দিয়ে। প্রথমেই মেটাল দিলে সে কিছুই বুঝবে না। আপনিও তাড়াতাড়ি আউট হয়ে যাবেন। প্রথমে ববীন্দ্র সংগীত, এবপর নজরুল, এবপর পপ, একদম শেষে মেটাল আর বিভিন্ন মেয়েব ভালো লাগার বিদম/হাল/গতি আলাদা। এজন্য আপনার স্ত্রীব কোন তালটা সবচেয়ে প্রিয়, কোন গতিতে ঘোড়া দৌড়লে তার বেশি ভালো লাগে সেটা আবিষ্কার করুন, জেনে নিন সেই তালটা ধরে রাখুন। উইন দ্য বেস।
- প্রথমে হালকা কয়েকটা লম্বা স্ট্রোক দিয়ে যত গতি বাড়াতে থাকবেন তত স্ট্রোকের দৈর্ঘ্য কমিয়ে দিন। সাবভাইকাল কিস দেবার জন্য পূরো বের করে আনার দরকার নেই। ভিতরে রেখে অল্প বের করে ঘন ঘন সাবভাইকাল কিস দিতে থাকুন। আর সাবভাইকাল কিসটা হবে কুইক না, 'সাসটেইন্ড'। ২/৩ সেকেন্ড চেপে রাখবেন, সামান্য সরিয়ে এনে (বের করে না) আবার ২/৩ সেকেন্ড। যখন তাড়াতাড়ি করতে বলবে, তখনও এক সেকেন্ড চেপে ধরবেন। লিঙ্গ বের কববেন সামান্য সামান্য, তাহলে আপনিও ফ্রিজ বেশি সময় থাকতে পারবেন। প্রতিপক্ষ দ্রুত আউট হয়ে যাবে।
- সেক্স ব্যাপারটা জাস্ট 'গুঁতোগুঁতি' না, সেক্স হবে ঘষা দিয়ে দিয়ে, চেপে চেপে। যখন সে নিজে ইশারা করবে তাড়াতাড়ি করার, এর আগে তাড়াতাড়ি কববেন না। লিঙ্গ মোটা হলে সুবিধা এটুকুই যে, একই সাথে তিন জায়গায় ঘষা দেয়া যায় (জি-স্পট, গোর্নিগাত্র, সাবভিক্স)। মোটা না হলে দরকার নাই। শুকতে



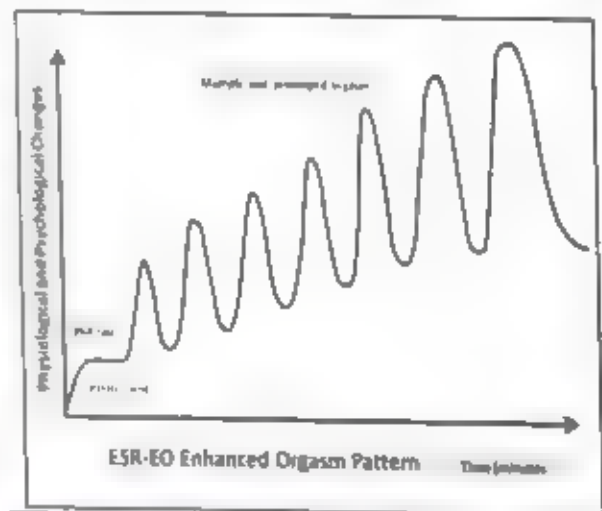
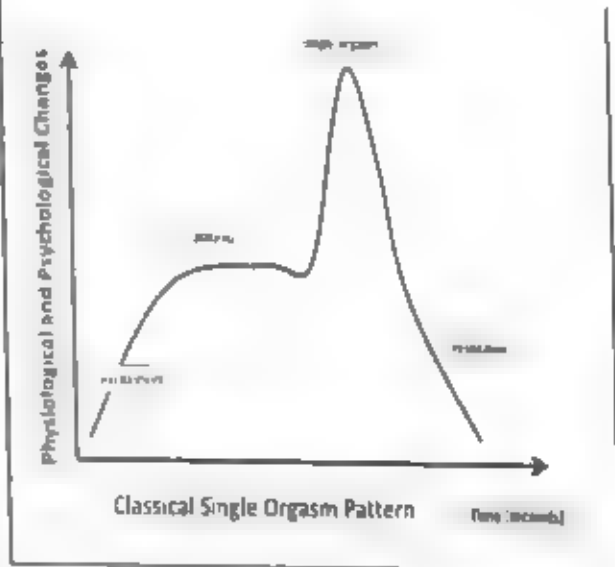
জি স্পাটে খেলেন, এবপব সাবভিক্স এ খেলেন। সাবভিক্সে খুঁতো না, লিঙ্গ দিয়ে টাচ কববেন চেপে চেপে। কেউ কেউ বাথাব কথা বলতে পারে। বুকে নিন কতটুকু গেলে বাথা লাগে না।

- যাদের দ্রুতপতন হয়ে যাবাব সম্ভাবনা, মন নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে। আব সেক্সের সময় মনোযোগ সবিয়ে নাবেন। এখানে কী হচ্ছে, ভাববেন না। ভাববেন আনুষ্ঠানিক বাজনাতি নিয়ে। দেশ নিয়ে বড় বড় পবিকল্পনা কবেন, অফিসে কী হইল, দোকানে কী হইল, কে কত টাকা পায় এসব চিন্তা কবেন। কিন্তু স্ত্রীকে বলুন মনোযোগ দিতে, ফিল কবতে। প্রয়োজনে তার চোখ বেঁধে নিন। স্ত্রীর অর্গাজম হবার আগে, তার দিকে মনই দিবেন না। শুধু যখন আপনি নিজের বীর্ষপাত এখন কববেন ঠিক কবেছেন, তখন স্ত্রীর প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন, একদম পূর্ণ। যত মনোযোগ তখন দিবেন, বীর্ষপাত তত আনন্দের হবে।

- মাল্টিপল স্টিমুলেশন দিন। নিচে খেলা চলুক। আর উপরে ঠোঁট বা নিপলে বা গলায় কাজ চালান। প্রতিপক্ষ দ্রুত পরাজিত হবে।

৪.৩ নারীর একাধিক অর্গাজম

আমাদের পুরুষদের বিকস্তুবি পিরিয়ড' আছে। মানে একবার অর্গাজমের পর আবেকবার লিঙ্গ সাদা সাধারণত দেয় না, কিছুটা সময় লাগে। কিন্তু নারীদের এমন না, তারা একই বৈঠকে একাধিক অর্গাজম অনুভব কবতে পারে। আমাদের যে টার্গেট (স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম উপহাব



দেয়া)। তাব জন্য আমাদের 'নারীর অর্গাজম' খুব ভালোভাবে স্টাডি করতে হবে। 'নারীর অর্গাজম' এর প্যাটার্নটা ধরে ফেলতে পাবলেই, আমাদের টেকনিক কিক কবা ও এপ্লাই কবা সহজ হয়ে যাবে। J Harold Ellens তাব *The Spirituality of Sex* বইয়ে বলেন—

পুরুষের অর্গাজম একটা তরল পাত প্রক্রিয়া (water shed event)। ফলে এটা খুবই ছাত্রবিক যে, বেসিকালি একজন পুরুষ একবারে একটাই অর্গাজম পেতে পারে। আরেকটা অর্গাজম পেতে হলে তাকে ঘণ্টাখানেক অপেক্ষা করতে হবে (refractory period)। কথার কথা, তাকে আবার 'রিচার্জড' হতে হবে। কিছু পুরুষ দাবি করে যে তাবা একাধিকবার ব'হপাতে সক্ষম, অনেক চটিবই ও পাবেন ফুটপাতে 'বারবার ছিলেন ১০১ কৌশল' নামে কিন্তু এসবই আসলে বকওয়াস। কেউ যদি এটা দাবি করে যে সে পর পর কয়েকবার স্ত্রীর সাথে মিলন করতে সক্ষম, তাহলে বুঝে নেন সে 'আসল কাজ' (বীহপাত) কমপ্লিট করেনি। মনোযোগ সবিয়ে সর্বদা অর্গাজম করনা কবেছে, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে অর্গাজম হয়েছে একবারই।

মহেদের ব্যাপারটা আবার ভিন্ন। তাবা দৈহিক ও মানসিক ভাবেই একাধিক অর্গাজমের জন্য সক্ষম সত্যি কথা হল, সুস্থ নারী বহুবার অর্গাজম উপভোগ করতে পারে, তার দেহের সহায়ক্ষমতা অনুপাতে। 'পাগল করে দেয়া' মানে হল তাকে পর পর এতবার অর্গাজম কবানো যে অজ্ঞান হবার দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দেয়া। কোনো সুস্থ নারীর পক্ষেই এটা সম্ভব। রিসার্চ পেপারগুলো এমন উদাহরণ দিয়ে চুঁই যে, পর পর কয়েকটা অর্গাজমের ফলে সত্যি সত্যিই মেয়েটি জ্ঞান হারিয়েছে। বিশেষ করে স্পর্শকাতর আর যৌনতায় বেশি সাড়া দানকারী নানাবা ত্রো কেবল সেজের সময়ই না, বরং অন্যান্য যৌনকাতর সঙ্গে সঙ্গীর সামান্য স্পর্শই অর্গাজম অনুভব করতে পারে একাধিকবার।^[৫১]

Sexational Secrets বইয়ের লেখিকা Susan Crain Bakos বলেন—

নারীদের অর্গাজম অনেকটা রোলার কোস্টারের সাথে তুলনা করা যায়। একবার উপরে চড়ে আবার নিচে। প্রথম অর্গাজমটা হতে একটু সময় নেয়। এবপর অল্প অল্প গ্যাপে অর্গাজম হতে থাকে। একটা অর্গাজম শেষে যৌন চাহিদা একটু স্থিমিত হয়ে যায় (drop-off in between)।

দুতবার স্ত্রীর প্রথম অর্গাজমের পর দ্বিতীয়বার অর্গাজম কবাতে আবার বরীন্দ্র

সংগীত থেকে শুরু করতে হবে। সাথে স্তনকে রেহাই দেবেন না, মানে মাল্টিপল স্টিমুলেশন চলবে, একটু বেশি নিতে পাবেন যদি লিঙ্গ ঘূমিয়ে পড়ার ভয় না থাকে। Susan বলেন:

আবার কখনও এমনও হতে পারে, কয়েক সেকেন্ড পর পরই অর্গাজম হচ্ছে, তবুও মত একটাব পর একটা আসতেই থাকে (wave after wave of pleasure)।

- তার মানে কেবল টেকনিক জানলে আর নিজের বীর্যপাতের সময়টা নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম দেয়া কোনো ব্যাপারই না। ভালোমত ফোরপ্লে করলে, ক্লাইটোবিসে কাজ এগিয়ে রাখলে, জি-স্পট আর সারভাইকাল কিস টার্গেট কবলে আর নিজেকে একটু ধরে রাখতে শিখলে (সাধনা চাই) ৫-৭ মিনিটের ভেতর ২/৩ বার অর্গাজম করানো একদম ভালভাত।
- সুতরাং সবার আগে, টেনশন ঝেড়ে ফেলুন। মনে করুন আপনি পাববেন। 'যদি না পারি' এই জাতীয় কথা মনে আসতেই দিবেন না। সর্বশক্তি দিয়ে মনে করুন যে, আপনি পাববেন।
- মেয়েদের একাধিক অর্গাজম হলে সুখের আবেশে মাথা ঘুরে। এজন্য খুব বেশি অর্গাজম কবাবেন না। নিজেকে ধরে ধরে বোলালে আপনি ৩০/৪০ মিনিটও খেলতে পাববেন কিন্তু এই ৩০ মিনিটে স্ত্রীর অর্গাজম কবানো সম্ভব (চর্চা কবলে) অন্তত ২-৭ বার, বা আরও বেশি কিন্তু সমস্যা হল তাহলে সে সারাদিন কোন কাজই করতে পারবে না পড়ে পড়ে ঘুমাবে। শুকনাপাতলা হলে জ্ঞান হাবিয়ে হাসপাতালে নেয়াও লাগতে পারে তাই ২/৩ বারের বেশি অর্গাজম না কবাবেনই ভাল। এজন্য এক বৈঠকে 'স্বামী vs স্ত্রী' অর্গাজম হওয়া দরকার ১:১ বা ১:২ বা ১:৩। এজন্যই মনে হয় একাধিক বিয়েই অনুমতি দেয়া হয়েছে।

৪.৪ কীভাবে স্ত্রীর সেক্স টাইম কমাতে পারি ?

- অফিস থেকে ফোন করে বাসায় জানান 'আজ হবে'। অফিস থেকে ফেরার পর সহবাস শুরুর আগে পর্যন্ত তার সাথে দুটো দুটো ইঙ্গিত দিতে থাকুন।
- ভালোবাসার আবেগমূলক কথা এবং প্রশংসা দিয়ে শুরু করুন। মিলনের

শুরুতে একটা নির্ভরতা ও সম্পর্কে পবিত্রত্বের আবহ তৈরি করুন। এটা মেয়েদের অর্গাজমের জন্য খুব জরুরি। সম্পর্কে নিরাপত্তার অনুভূতি ও গুণ বেশি অর্গাজমের সম্ভাবনা বাড়ায় [৫৩]। ‘তিনি আপনাব কাছে শ্রেষ্ঠ সুন্দরী’ ‘এভাবেই তাকে চিরকাল ভালোবেসে যাবেন’ জাতীয় কথা বলুন। আবার বেশি ভাল দিতে গিয়ে ধবা ঝেয়ে যাবেন না প্রেমের গান টান শোনানো যেতে পারে, আপনাব গলা খাবাপ হলে বিস্ক নেবেন না। তবে তার মন জয়ের চেষ্টায় আপনার কোনো ক্রটি নেই বুঝাতে পারলে আলাদা একটা ককণা জেগে উঠবে, এটা দরকার। উমার রা. বলেছেন [৫৪]:

لِيُفَجِّنِي الرَّحْلُ أَنْ يَكُونَ فِي هَلْ بَيْنَهُ كَالصَّبِيِّ، فَإِنَّهُ يَنْعِي مِنْهُ وَحْدَ رَجُلٍ

৫৫ স্ত্রীদেব সাথে একজন পুরুষ হবে শিশুর মত, কিন্তু তাদের প্রয়োজনের সমন্বয় তাকে হয়ে উঠতে হবে একজন সত্যিকার পুরুষ

- লাইট জ্বালানো থাকলে আপনার জন্য ভালো, তার জন্য খাবাপ। লাইট মেয়েদের জন্য সংকোচ বাড়ায়, মেয়েরা ফ্রী হতে পারে না। এজন্য ডীমলাইট সুন্দর সমাধান। তার কথাও থাকল, আপনাব কথাও থাকল
- তার পুরো শরীরকে জাগিয়ে তুলুন ‘আপনি পারবেন কি পারবেন না’ এসব ভুলে যান। পুরো ব্যাপারটা একটা খেলার মত ভাবুন। হাত বুলাানো, আঙুল দিয়ে সুতসুড়ি, হালকা চুমু দিয়ে, ভিজা চুমু দিয়ে পুরো শরীর পবিত্রমণ করুন
- যখন দেখবেন তার শ্বাস ভাবি হয়ে গেছে, দ্রুত শ্বাস নিচ্ছে, তখন স্তনে ও যোনিতে ফোবপ্পে করুন। একে একে এবং একসাথে। ক্রাইটোবিস জোরে জোরে নাড়ানোর চেয়ে চাপ দিয়ে আস্তে আস্তে নাড়ালে বোশ কানু হবে উনি যেটা যেভাবে পছন্দ করে, সেই উইক-পয়েন্ট মোতাবেক ফোবপ্পে করুন।
- নখ ছোট রাখবেন। আঙুল দিয়ে যোনির সামনের দেয়ালে সবথেকে জায়গাটা (জি-স্পট) ঘষতে থাকুন।
- যখন তিনি নিজে বলবেন তখন লিঙ্গ প্রবেশ করান। কেন্দ্রবিন্দু নিচে বালিশ দিয়ে নিন।
- উপর মুখে চেপে চেপে সারভাইকাল কিস দিতে থাকুন। আপনাব কোমর ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে যোনির সকল কোণায় ঘষা দিন। তাকেও বলুন ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে

[৫৩] Anne Mour & David Gissel, BRAINSEX

[৫৪] ইমাম বাইহাকী, শুয়াবুল ইমান, সনদ দইফ

সবখানে ঘষা নিতে। সাথে কোগেল ব্যায়ামের মত যোনি দিয়ে আপনার লিঙ্গ কামড়ে ধবতে বলুন বাব বাব।

- স্ত্রী যেন বাইরের কথা বার্তা না বলে। আপনিও বলবেন না। মিলনে মনোযোগী হতে বলুন। প্রয়োজনে চোখ বেঁধে নিন। ফোরপ্লেব শুরুতেও বেঁধে নিতে পারেন। বা মেইনপ্লেব আগে আগে বেঁধে নিতে পারেন।
- নিচে স্ট্রোকের সাথে সাথে উপরে স্তনে-নিপলে মুখ দিতে অত্যাচার করতে থাকুন। উপরে-নিচে যৌথ অত্যাচারে দ্রুত অর্গাজমে পৌঁছে যাবেন।
- আপনাকে এটা বের করতে হবে, তার উইক পয়েন্ট কোনটা? কেমন তালে স্ট্রোক দিলে তিনি দ্রুত অর্গাজমে যান? কোন পজিশনে তিনি দ্রুত অর্গাজমে যেতে পারেন? এই তিনটা প্রশ্নের উত্তর আপনাকে সহবাস করে করে আবিষ্কার করতে হবে সময় নিন, বাব বাব সেক্স করুন। আস্তে আস্তে সব পয়েন্ট বের করুন ও প্রয়োজনে খাতায় নোট করুন। একসময় পুরো ম্যাপ আয়ত্ত্ব হয়ে যাবে।

৪.৫ মেয়েদের এক/ একাধিক অর্গাজমের সামনে চ্যালেঞ্জগুলো হল:

- অনেকের প্রথম অর্গাজমের পর যে চাহিদা সামান্য পড়ে যায় (ড্রপ অফ), তখন শেষ করে ফেলতে চায়। পুরুষকে বলে শেষ করে দিতে। কথা শোনা যাবে না।
- অনেক মেয়ে মিলনে মনোযোগ দেয় না, এদিক সেদিকের চিন্তা করে। ফলে অর্গাজমে পৌঁছতে পারেনা। অর্থাৎ অনেক প্রথম অর্গাজমের পর ‘ড্রপ-অফে’ জন্য আর মনোযোগ আসে না। ফলে পরের অর্গাজমটা আর হয় না।
সিম্পল স্টেপ— চোখ বেঁধে ফেলুন, মনোযোগ দিতে বলুন।
- স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম পাবার ইচ্ছে করতে হবে। যদি তার ইচ্ছেই না থাকে, আপনি যাই করুন, তাকে ঐখানে নিতে পারবেন না।
- তার একবার অর্গাজম হয়ে গেলে আবার শুরু থেকে শুরু করুন, ধীরে ধীরে। একেবারে ফোরপ্লে থেকে না। লিঙ্গ ভিতরে বেখেই যন্ত্রটুকু ফোরপ্লে করা যায় করুন। বেশি না আবার।

- আপনার 'হৃৎকেন্দ্র' একটি প্রাচীন কাজ করে। নিজ অর্গাজম পূরো কন্যা। স্ট্রীকে আনিতক বসতে হবে। সেই প্রাচীনকে ইগনোর করে কাজ চালিয়ে হারত হবে। এখনই শেষ করে দিলে যে তৃপ্তি পাবেন, কয়েকবার অর্গাজম কাঁধে ছাড়লে কয়েকজন বেশি মানসিক পুরুষালি তৃপ্তি পাবেন। নিজেকে বাছ শিখি জাতীয় কিছু মনে হবে।
- অর্গাজম বাল, সহবাসের সময় আপনার উদ্দেশ্য থাকবে 'আপনার অর্গাজম' না 'আপনার উদ্দেশ্য হবে 'আপনার স্ত্রীর অর্গাজম'। এটি ভাব জন্মাই সুখের তা নয়, এটি আপনার জন্যও প্রাপ্ত সুখের ও আত্মবিশ্বাস সের।
- আপনার একবার ইতিপাত হবার পর যদি আবার করতে চান তবে মাঝে উচ্চ করে নেবেন 'হুগুগু'। পুরুষের বিশেষ করে একবার মিলন শেষে খুব ঘুম পায়। ফলে আপনার দমন হবে নেবেন একবার। এটি কারণ হল, মিলনের ফলে প্রস্টেট অক্সিটোসিন, সেবাস্টোসিন, ভ্যাসোপ্রেসিন, GABA, এন্ডোৰ্ফিন, প্রোলাক্টিন - প্রভৃতি হরমোন ক্ষরণ হয়। পুরুষের ভ্যাসোপ্রেসিন বেব হয় বেশি (Alessandro)। এছাড়া, ছেলদের সম্মুখ মস্তিষ্ক (prefrontal cortex) মিলনের পর শাট ডাউন হয়ে যায়, এজন্য প্রস্টেটের ঘুম পায়।
- ঘুম আসলে দুজনেরই পায়, তবে মেয়েদের ঘুম একটু কম পায়, কারণ তাদের সেবাস্টোসিন বেব হয় বেশি। অক্সিটোসিন আর ডোপামিন মিলে মিলনের পর মেয়েরা কিছু সময় জড়িয়ে ধরে গল্পগুজব করতে চায়। সহবাস পাম করে ঘুমিয়ে না পড়ে একটু গপসপ করে ঘুমোবেন।
- তবে হ্যাঁ, যদি স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম কিংবা লম্ব সময় না। য একটা অর্গাজম উপহার দিতে পাবেন, তাহলে সেও পাম করে ঘুমিয়ে পড়বে। না হলে বিস্ময় আসব জানাচ্ছে, মেয়েদেরই বেশি ঘুম পায় পুরুষের চেয়ে (Callup, 2020)।

স্কোয়ার্টিং (Squirting)

সহজ ভাষায় বললে একে নারীর বীর্যপাত (female ejaculation) বলা যেতে পারে। এটা সম্ভাব্য অর্ধ এক কুসংস্কার মনে করা হতে পারে, ন বীর্যও তবলপাত হয়। কিন্তু এখন জান গেছে যে, এটা আসলেই হয়। সবার ৩০%, ৩০% না। তবে

[৬৪] জ্যাক ডাউন ১৯৮০, চিরবিজ্ঞ ১৯৮১, ইবনু মাজাহ ৫৮৭, নাসাফী ২৬২ (Hadas)

[৬৫] Mark Cyner And Ben Goldberger M.D., Why Do Men Fall Asleep After Sex? এর সূত্র হল <http://www.RdComArticleMenFallAsleepAfterSex/>

৩য় ১০ নং, নারীবই, এক বিসর্জ বসেছে ১০২ নারীবই। সাংপ্রতিক এক মর্জি ১০২ মিলনকালে নারীবই প্রকার ওবল পাও পাওয়া গেছে, ৩টা আলাদা আলাদা ঘটনা।

১. স্কেনোয়াটিং

২. নারীবই বীর্যপাত

৩. প্রস্রাব ধরে রাখতে না পারা (incontinence)

তবে সবগুলোকে একসাথে আবার স্কেনোয়াটিং ই বলে, বিশেষ করে প্রথম দুটোকে তো আলাদা করা খুব কঠিন। আর ৩টির ওবলও ভিন্ন ভিন্ন। প্রস্রাব ধরে রাখতে না পারা, এটা তো প্রস্রাব ই কিন্তু স্কেনোয়াটিং এবং বীর্যপাতের ওবলটা ভিন্ন। এটা Skene's gland নামক এক গ্রন্থি থেকে নিঃসৃত বস, যাকে আদর্শ করে ডাকা হয় নারীবই প্রোস্টেটা। এই ওবলে প্রস্রাবের মত উৎকট গন্ধও থাকে না কারও পরিমাণে (বর্ণহীন) বেশিও আসতে পারে, কালও বা একেবারেই সামান্য সাদাটে ঘন। বের হয় অবশ্য প্রস্রাবের নালী দিয়েই (পুরুষের বীর্য যেমন)। কারও আবার ব্যাকফায়ার করে বাহিরে না এসে উল্টোদিকে ব্লাদলে চলে যায়। এগুলো ব্যাপার না, স্ত্রীর সুখ হলেই আমাদের কার্য সিদ্ধি।^[১৩]

মূল ঘটনাটা বর্ণি, এত হাঁটুক কথা বলে লাভ নেই। নারীবই অর্গাজম হবার পরেও থামবেন না, চলতেই থাকবেন। অল্প কিছুক্ষণ পরেই স্ত্রীর মনে হবে 'প্রস্রাবের চাপ এসেছে' (যদিও প্রস্রাবের আগ য়েমন মনে হয়)। সে চাপটা আটকানোর চেষ্টা করবে। আটকাতো নিষেধ করবেন, ছেড়ে দিতে বলবেন। সামান্য কিছু ওবল পাও হলে ১০২ নং ৩য় ঘটনা আমাদের বীর্যপাতের মত। সন্তোজতাময়, আনন্দদায়ক, ১০২ নং ৩য় ঘটনা ছেড়ে দেয়া টাইপ। এটা অর্গাজমের আনন্দ থেকে ভিন্ন একটা আনন্দ।^[১৪]

যাদের ক্রান্তিপূর্ণ বা শক্ত পুরুষ সমস্যা আছে, তাই দিয়ে স্ত্রীব চাহিদা পূবা করতে পারেন, ১০২ নং ৩য় সেশনে আপনার কোনো একটা সমস্যা হল (হতেই পারে যেকোনো কারণে), সেই সেশনে স্ত্রীকে অতৃপ্ত রেখে চলে আসবেন না। বরং হাত বা আঙুলের সাহায্য নিন।

[১৩] Do women ejaculate? International Society for Sexual Medicine

[১৪] Gabrielle Kasse - Everything You Need to Know About Squirting, healthline

What Is a Squirting Organ? Medically Reviewed by Emma D. Strickland, MD (November 24, 2020), WebMD

বিবিধ

তিনটা সমস্যা অনেকেই আছে।

১. স্ত্রীৰ প্রতি কাম না জাগা (মন থেকেই না আসা, কামশীহলতা। অন্য নারী বা পনো দেখলে আবার ঠিকই আসে)
২. বীৰ্যপাত বহু দেরিতে হওয়া
৩. ইচ্ছান ক্ষমতা বহিত (Erectile Dysfunction)-এব অনেক কাৰণ আছে।

নিম্নৰ আলোচনা দ্বাৰা উপৰেৰ তিন পদেৰ উপকাৰ হবে প্লাস যাবা নৰ্মাল মানুহ হামবা, আমাদেৰও যৌনজীবন আৰুও আনন্দঘন হবে বিইযনিম্নাহ।

৫.১ স্ত্রীকে দেখুন

- নিজ স্ত্রীকে দেখুন। প্রাণভরে দেখুন। স্ক্যান ককন। আৰ বননাম না বাইৰে সব দেখা হয়। শুধু নিজৰ বউকে দেখা হয়ে ওঠে না। যত কৃষ্টি সব স্ত্রীৰ দিকে দিন। ঘৰেব কাজে ব্যস্ত থাকাকালে তাকে সবটুকু কামনা কৰে দেখুন। তাৰ চাবসা, চনাৰ ভঙ্গিমা লক্ষ্য ককন, আশেপাশে কেউ না থাকলে ফ্লাটিং বা 'ফট্টিনটি' ককন, কাপড়ৰ উপৰ দিয়েই দুট্টমিতে মেতে টুলন যাবা বিভিন্ন বৈনসমস্যায় ভুগছেন, কচোব নজবেৰ হিফাজত ককন আৰ নিজ স্ত্রীকে স্ক্যান ককন মাধ্যমে আকৰ্ষণ বাড়িয়ে তুলুন লিঙ্গ নিস্তেজ, মাঝপথে নবম হওয়া, কামেচ্ছা কমে যাওয়া এগুলোৰ একটা বড় কাৰণ নজবেৰ প্ৰিয়ানত আৰ নিজ স্ত্রীৰ প্রতি আকৰ্ষণ না থাকা
- পুৰুষ উত্তেজিত হয় 'দেখে' স্ত্রীৰ কেমন পোশাক পবেছেন, তাও পুৰুষেৰ যৌন আগ্রহ জাগিয়ে তুলতে পারে। মনোবিদ J. C Fligel তাঁৰ *The Psychology of Clothes* (১৯৬৩) বইয়ে বলেছেন—

বাঁজি চামড়া অধিকাংশ পুরুষের কাছে নোবিং লাগে। পুরুষের কৌতূহল ধরে বাঁজা যায়, যদি নারী তার উদ্ভেদক স্থানগুলো একই সাথে ঢেকে ও বাঁসে, আবার দৃশ্যমানও বাঁসে মনে হবে ঢাকা, কিন্তু সেকেন্ড দৃষ্টিপাতে বুঝা যাবে যে আসলে ঢাকা না।

অর্থাৎ টাইট ফিটিং পোশাক এবং স্বচ্ছ পোশাক। স্ত্রীর রাতপোশাক হবে হয় ফিটিং বা স্বচ্ছ অর্ধস্বচ্ছ ফলে আকর্ষণ বেড়ে যাবে।^[১৭]

- আমাদের নারীরা বাইরে পবপুরুষকে দেখানোর জন্য সাজে। আর স্বামীর সামনে 'কামের ছেঁবি' হয়ে থাকে। স্ত্রীকে জানান কেমন সাজ আপনি পছন্দ করেন। সাজাব জিনিসপত্র কিনে দিন। আবার মেক-আপ খেয়ে ফেলবেন না, হাণ্ড হবে। যে পোশাক আধুনিকাবা পবে সেগুলো কিনে দিন। ঘরে আপনার সামনে ফিটিং পোশাক পড়বে। বাইরে আপনি সাবাদিন বেহায়া মেয়েদের দেখেন আধুনিক ফ্যাশনের পোশাক পবা অমন পোশাক স্ত্রীকে ও বানিয়ে দিন শুধু আপনার সামনে পবার জন্য তবে স্বস্তুর শাস্তিদিব সামনে যেন না পরে। যেমন মনে চায় বউকে দেখুন, ঘুবিয়ে ফিরিয়ে দেখুন, উলটে পালটে দেখুন। এক মুফতি সাহেব মজা করে বলেছিলেন, নাচ দেখতে মন চাইলে বউয়ের নাচ দেখেন, আপনার নজর ও ঈমানের হেফাজতে বউয়ের সাহায্য নিন। কোন ছিংনেমাষ একটা গান ছিলো না? “চাঁদ যদি ঘাবে থাকে আকাশের চাঁদ চাই না”।

- সম্পূর্ণ উলঙ্গ হয়ে সহবাস করবেন না। এব চেয়ে উপবের অংশে নামমাত্র কিছু কাপড় (নাইটি জাতীয়) পবা থাকলে আকর্ষণ পুবোমাত্রায় বজায় থাকে। পুরুষ উদ্ভেজিত হয় ‘দেখে’। স্ত্রীর কেমন পোশাক পবেছেন, তাও পুরুষের যৌন আগ্রহ জর্গিয়ে তুলতে পারে। নবা ক সল্লা ল্লাহ আল্লাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন:

“তোমাদের কেউ যখন স্ত্রীর সঙ্গে মিলন করে, তখন সে যেনো আবৃত থাকে, গাধা যুগলের মতো যেনো একদবার নাঃ নাঃ হয়ে যায়।”^[১৮]

উপবের অংশে কোনো কাপড় পবা থাকলে আরও আগ্রহ পাবেন। আগ্রহ নষ্ট

[১৮] Frogenous Zones: The Oxford Companion To The Body – Encyclopedia.Com (June 30, 2020)

[১৯] সুনানে ইবনে মাজাহ— ১/৬১৯, ১৯২১

হাদিসগুলো উল্লেখ অলৌ হাসান উসমান ব সাতটি প্রাক সংগঠিত পূর্ণিমা দত্ত মিসবাহুয় যুজাজাহ (১/৩৩৭) যন্তে উভয় হাদিসকে যাযফ বলেছেন তবে একাধিক হাদিস প্রক্রে এ বিষয়ে প্রমাণ মেলে।

হবে না। মশাৰিৰ তিতব বা চাদৰেব নিচে পুৰো নহ্ন হলে সমস্যা নেই।

স্বামী আৰু স্ত্ৰীৰ মাজে কোনো পৰ্দা নেই। দুজন দুজনেৰে সৰ্বকিছু দেখা জামোৱা। স্ত্ৰীৰ যোনিব দিকে তাকানো জায়েৰ বিনা প্ৰয়োজনে না তাকানোই উত্তম। আজকেৰ অলোচনাৰ সূত্ৰও তা-ই আমাদেব বলছে, না তাকানোই ভালো। স্বাভাৱিকভাবেই নাবী-পুৰুষ উভয়েৰই ঐ জায়গাটো পিগমেণ্টেশন হয়, শৰীৰেৰ অন্যান্য জায়গাল চেয়ে কালো হয়। পৰো অভিনেত্ৰীবা মেক আপ কৰে শুটিং কৰে। ফলে বাস্তবে ঐ এলাকাটো খুব আকৰ্ষণীয় কিছু হয় না। বার বার দেখলে আগ্ৰহ চলে যেতে পাৰে, আকৰ্ষণ কমে যেতে পাৰে। উপৰেৰ আটিকেলটো আমাদেব জানাচ্ছে:

যোনিমূৰ (Vulva) দৰ্শন খুব কমই উত্তেজক হয়। যোনিমূখৰ পৰিবৰ্তে শৰীৰেৰ অন্যান্য অঙ্গ দেখা, (যা যোনিকে বা সেক্স কে কল্পনায় আনে, যেমন ট্ৰাট, স্তন, নাভি) বেশি উত্তেজনাৰকৰ।

ফলত যাদেব উত্তেজনাঘটিত সমস্যা রয়েছে বা উত্তেজনা আৰু বাডিয়ে আনন্দ উচ্চকিত কৰতে চান, তারা তাকাবেন না। কোন ক্ষেত্ৰে আমাদেব নবীজি আমাদেব জনা আদৰ্শ ব্ৰেখে যাননি, বলবেন আমাকে? আশ্বিজান আহিঁশা বা, বলেন—

“আমি বাসুল্লাহৰ সা, এৰ থেকে তা কখনো দেখিনি ২০০ তিনিও আমাব থেকে কখনো তা দেখেননি।”^[১০]

সুৰহানাল্লাহ, ইসলাম পৰিপূৰ্ণ দীন বাষ্ট্ৰশাসন থেকে নিয়ে বিচাৰ-আইন-অর্থনীতি এমনকি যৌনতা সম্পৰ্কে সুস্পষ্ট দিকনিৰ্দেশনা রয়েছে এতে। আমাদেব বাইৰে থেকে কাৰও আইন-নৈতিকতা সংজ্ঞা ভালমন্দেৰ বাপকাঠি প্ৰয়োজন নেই। নিঃসন্দেহে আল্লাহ মানুষেৰ প্ৰতি তাঁৰ শেষ দীন-কে পৰিপূৰ্ণ ও সৰ্বাঙ্গসুন্দৰ কৰেই পঢ়িয়েছেন, হায়। হীৰা ফেলে আমবা কাঁচেৰ পিছনে আৰ কতকাল!

৫.২ পুৰুষেৰও কৰণীয় আছে

- নিজেকেও স্ত্ৰীৰ কাছে আকৰ্ষণীয় কৰে তুলুন শুধু সে ই আমাব জন্য সাজবে, তা কেন? সে-ও আমাকে যেভাবে দেখতে চায় আমাদেবকে ও তেমন থাকতে হবে, তাৰ পছন্দেৰ পোশাকটা বেশি বেশি পৰতে হবে।

- আপনি সহবাসের আগে যেমন সাবাদিনের কর্মব্যস্ততায় ঘর্মাক্ত-ক্লদাক্ত এবং দুর্গন্ধ অবস্থায় আপনার স্ত্রীকে চান না, সেও আপনাকে ঐ অবস্থায় কামনা করে না। তাই অফিস/ব্যবসা থেকে ফিরে যদি ঘর্মাক্ত থাকেন, তবে সহবাসের আগেও গোসল করে নিন। নিজেকে ফ্রেশ করে স্ত্রীব সাননে উপস্থাপন করুন।
- নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ঘরে ঢুকে সবার আগে মিসওয়াক কবতেন^(১১)। মুখে দুর্গন্ধ নিয়ে সহবাস কববেন না। স্ত্রী হয়ত কিছু মুখে বলবে না, সহ্য কববে এটা যেমন আপনার অপছন্দ, তারও অপছন্দ। তাই সেক্ষেত্র করার আগে বা ঘরে ঢুকেই প্রথমে মিসওয়াক করাব সুন্নাহ জিন্দা করুন।
- গোসল কবতে না পাবলেও, সেক্স-এর আগে অন্তত হাতমুখ ধুয়ে নিন, ব্রাশ করুন, কুলি করুন, জিহ্বা পবিস্কার করুন যাতে কোনো গন্ধ না থাকে; শরীরে সুগন্ধি মাখুন। অনেক মেয়ে আবার কড়া আতবের ঘ্রাণ সহ্য করতে পারে না। বুকেও শুনে।
- বাসায় যাবার আগে ফোনে ইচ্ছিত দিবেন: আমি আসছি, তোমাকে আমার দবকার। আপনার এই ইচ্ছিতই আপনার স্ত্রী মানসিকভাবে তৈরি হতে থাকবে। উঠতে বসতে কাজের ফাঁকে আপনার কথা, আপনার আদব সোহাগেব ফ্যাশব্যাক তার মনে হতে থাকবে। তার শরীর মিলনের জন্য বেড়ি হতে থাকবে। ফলে তার অগাজম ও তাডাতাড়ি হবের সম্ভাবনা বেড় যাবে। এজন্য সহবাসের একঘণ্টা আগে স্ত্রীকে জানান যে, আজ পাশা খেলা হবে। ধরেন বাতে মিলনে যাবেন ১৫ বারদিন কানের কাছে বেড়িও বাজান, আজ কিন্তু হবে। অল্লীল স্পর্শ উপহার দিন কাজের ফাঁকে। ফলে সাবাদিন ধবে পিচ বেড়ি হবে, ব্যাটিং পিচ... এবপব ছক্কা আর ছক্কা।
- তার স্তন/সেটি, নিতম্ব এসবের প্রশংসা করুন। বিছানায় তার পাবফর্মেসকে এপ্রিশিয়েট করুন। তোমার গতকাল চুমুবে রেসপন্স দাফন ছিল। সে তাহলে সেক্সে আরও একটিউ হবে। এ ধরনের 'ডাটি টক' (dirty talk) নিন্দনীয় নয়, ববং দ্রুত স্ত্রীকে উত্তেজিত কবতে সহায়ক, একটা মত প্রচলিত আছে আমাদের মধ্যে, মিলনের সময় কথা বললে নাকি সন্তান বাক-প্রতিবন্ধী হয়। এগুলো ইহুদি ধর্মগুরুদের বাণী থেকে এসেছে। একই বকম আবেকটি বাজে কথা হল, পিছন থেকে (সামনের বাস্তায়) কবলে নাকি সন্তান টাৱা হয়। এগুলোর বিলকুল আমাদের দিনের সাথে কোনো সম্পর্ক নেই। তবে হ্যাঁ, পশ্চিমাবা আর বিধর্মিরা dirty talk বলতে যা করে সেটা হল খিস্তি, অল্লীল গালাগালি, স্ত্রীকে

বেশ্যাদেব সাথে তুলনা ইত্যাদি। এগুলোর দ্বারা তাবা উত্তেজিত হয়। এগুলো অবশ্যই কোনো মুসলিম কববে না। তবে স্ত্রীর অঙ্গপ্রত্যঙ্গের প্রশংসা, সেক্স পারফরমেন্সের প্রশংসা এগুলো তো খুবই ভালো জিনিস নিঃসন্দেহে। তবে যৌথ পরিবারে সতর্ক হতে হবে, অন্যরা যেন না শোনে।

- হামলে পড়া পুরুষত্ব নয়। নিয়ন্ত্রণেব নাম পুরুষত্ব। যার নিজের ওপর যত নিয়ন্ত্রণ সে তত পুরুষ ধর্মকদের তো আমি পুরুষই মনে করি না। স্ত্রীর শারীরিক ও মানসিক অবস্থার দিকে খেয়াল রাখবেন। অসুখবিসুখ, মানসিক কষ্টে থাকাকালে আপনি চাইলে সে হাদিসমতে দিতে বাধ্য। কিন্তু সহবাস কি জোর করে আদায়ের জিনিস? সেক্স তো ভালোবাসার জামাতী চুড়া।

৫.৩ একবার মিলনের পর আবার

সাধারণত একবার সেক্সের পর পুরুষের লিঙ্গ নিস্তেজ হয়ে যায়, যেটাকে বলা হচ্ছে Refractory Period. কিন্তু সবসময়ই এমনটা হবে তা ও না। অনেক সময় দেখা যায়, বিশেষ করে বহুদিন পর স্ত্রীকে কাছে পেলে বা নতুন বিয়ের পর ঘন ঘন ইচ্ছে হচ্ছে। একবার মিলনের পর পরই আবার ইচ্ছে করছে, লিঙ্গও প্রস্তুত রয়েছে। সেক্ষেত্রে পরের দফায় নির্ভয়ে প্রবেশ করুন। অনেকের আবার প্রথমবার ক্লান্তপতন হয়ে যাচ্ছে, পরের দফায় লম্বা সময় দিতে পারছেন না, এতে শারীরিক কোনো সমস্যা নেই।

বাসুনুজাত সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম দুই দফা মিলনের মাঝে নামাযের উযুব নত উযু করে নিতে বলেছেন। আবু সাঈদ খুদরী রা. থেকে বর্ণিত, নবীজি বলেন:

“যখন তোমাদের কেউ স্ত্রীসঙ্গম করে, এবপর আবার নির্গত হতে চায়, তখন টাট্টিত ওযু করে নেয়া (দুই দফার মাঝে)।^[১২১] কেননা এখ ফলে দ্বিতীয়বারেব জ্ঞনা সে বেশি উদ্দীপনা পাবে।^[১২২]

[১২১] বুর্হানুল ৫০৮,

[১২২] সন্নাত ইমানে খুয়ইমা ২১১



৫.৩ মাসিকের সময় সহবাস

হায়েজ অবস্থায় মিলন হারাম।

যদি আপনার বেশি ইচ্ছা কবে বিকল্প ব্যবস্থার অনুমোদন আছে হাদিসে আছে সেক্ষেত্রে স্ত্রী ইজাব/পায়জামা টাইট করে বাঁধতে হবে। এরপর উপরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দ্বারা উপকৃত হওয়া যাবে। মুসলিম শরীফের হাদিসে আছে, কেবল লিঙ্গ প্রবেশন ছাড়া সব করা যাবে একই জিনিস সম্ভাবন হবার পর নেফাস এব সেক্ষেত্রেও সে সময়ও সেক্স হারাম। স্ত্রী হাত দ্বারা বীর্যপাত করিয়ে দিতে পারে, স্তনের মাঝে নিয়ে কবে দিতে পারে, যেভাবে ভাল লাগে। কিন্তু শর্ত হল, ইজাব খোলা যাবে না।

অনেক নারীর এসময় যৌন-ইচ্ছা প্রবল হতে পারে। আসলে এসময় কিছু হরমোনের পরিবর্তনের কারণে এমনটা হতে পারে কারও কারও। কিন্তু এসময় মিলন অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ শরীরের জন্য। কারও স্ত্রী এমনটা হলে তাকে বুঝান বেশি প্রয়োজন হলে হাত দিয়ে ক্লাইটোরাল অর্গাজম করিয়ে দিন, কিন্তু লিঙ্গ প্রবেশ অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ দুজনের জন্যই।

১.

এসময় জ্বাযুব একদম .৬৩বের স্তব খসে খসে পড়ে। ফলে পুর্বো জ্বাযুটাই ইনজুরি হয়ে থাকে। এসময় যেকোনো ধরনের জীবাণু দ্বারা ইনফেকশন খুব সহজ। স্ত্রী সেক্সের দেশে এবং বহু লোকের সাথে সেক্স কবে বেড়ায়, যৌনবাহিত রোগ (STD)-এব বিশ্ব ওদের খুবই বেশি। আমাদের যেটা হতে পারে, স্বামীর লিঙ্গ-ত্বকে বসবাসকারী ব্যাকটেরিয়া ফাঙ্গাস জ্বাযুকে দুর্বল পেয়ে ইনফেকশন করতে পারে। যেটাকে আমরা PID হিসেবে পাব। অন্যসময় কিন্তু এটা করতে পারত না। এইসময় হডবড করে ভিতর পর্যন্ত চলে যাবে, কেন? নিচে উক্ত (Nakano, 2015)।

[১৪] স্ত্রী হস্তমৈথুন করিয়ে দিতে পারবে নিজে নিজে করা যাবে না। দেখুন

<https://islamqa.info/en/answers/826/masturbation-between-husband-and-wife>

<https://islamqa.org/hanafi/askmuftu/45451>

<https://qa.islam.com/question/can-a-wife-masturbate-her-husband?gsc.tab=0>

<https://www.islamweb.net/en/fatwa/83147/masturbation-between-husband-and-wife>

২.

পুৰোটো মাস যোনিৰ ভিতৰেৰ পৰিবেশ থাকে বেশ এসিডিক (pH. ৩.৮-৪.৫)। (Kelly, 19২0) মাসিক চলাকালে বক্টেৰি ক্ষাবত্বের কাৰণে এই পৰিবেশের অম্লত্ব কমে যায়। (Almeida, 2000)

এৰ মধো যদি আপনি সহবাস করেন, তাহলে যৌন উত্তেজনার কাৰণে যোনিগাত্ৰের কোষগুলো যে বস (লুব্রিকেন্ট) ক্ষরণ করে, তা সেকেন্ডের ভিতৰ ভিতৰেৰ অম্লত্ব একেবাবেই কমিয়ে দেয় (Fox, 1973) (pH. ৭.০)। যোনিৰ পৰিবেশ হয়ে ওঠে ব্যাকটেরিয়াদের জন্য আদর্শ (pH ৭.৫)। ফলে Staph. Epidermidis, Streptococcus (চামড়ায থাকে) এবং F. coli (পায়খানা থেকে পুৰুষের অণুকোষ বা লিঙ্গত্বকে) ব্যাকটেরিয়াবা বংশবৃদ্ধি করে দ্রুত, যা মাসিক ছাড়া অন্যসময় এতো সুযোগ পেত না। (Sobel, 1999)

৩.

মাসিক চলাকালে সহবাস একটা বোগেব বিস্ত ফাণ্টিব যদিও এব অন্যান্য আরও অনেক কাৰণ আছে। বোগটিব নাম Endometriosis যেখানে জৰায়ু ছাড়া অন্যান্য জায়গায় জৰায়ু কোষ পাওয়া যায়। মাসিকেব সময় সেখান থেকেও বক্তপাত হয় যেমন মূত্রথলিতে হলে মাসিকেব টাইমে প্রস্রাবের সাথে বক্ত আসে। জৰায়ু-কোষ জৰায়ুৰ বাইরে যেসব জায়গায় পাওয়া গেছে— জৰায়ুৰ বাইরে গায়ে, ডিম্বাশয়ে, পেটের ভিতরেৰ দেয়ালে, জৰায়ুৰ লিগামেন্টে, হাট ফুসফুসেৰ পর্দায় এমনকি ব্রেইনে। মাসের নির্দিষ্ট সময়ে এসব জায়গা থেকে ব্লিডিং হয়। লক্ষণেব মধো মাসিককালীন প্রচণ্ড ব্যথা, মিলনে ব্যথা, বন্ধাত্ব ইত্যাদি বিস্তারিত এসেছে, যাদের মাসিকেব সময় সেন্স করার অভ্যাস, তাদের Endometriosis হবার সম্ভাবনা দ্বিগুণ। কাৰণ হিসেবে তারা মনে কবছেন, সেন্স এ অর্গাজমের সময় জৰায়ুৰ ভিতরেৰ প্রেসার বাড়ে। যা মাসিকে ধ্বংসপ্রাপ্ত জৰায়ু অংশকে (endometrial debris) অজায়গা-বেজায়গায় নিয়ে ফেলে (ectopic site) (Filer, 1989)

৪.

আরো সমস্যা আছে। টিউমার-এব খাবাপ জাতটাকে (malignant) বলে ক্যান্সার। টিউমার বড় হতে সাহায্য করে আমাদের দেহে উৎপন্ন প্রোস্টাগ্লান্ডিন (PG) নামক কোমিক্যাল প্রপের ২ সদস্য— PGE_২ ও PGF_২, আর টিউমার তৈরি শুরু হতে সাহায্য করে PGE_২, PGF_২, ও PGE এবং এই ৩ ধরনের PG-ই অত্যধিক

পরিমাণে আছে বীৰ্য্যে। দেহস্থ অন্য যেকোন রস বা টিস্যুৰ চেয়ে ১০০০ গুণ বেশি^{১৭৭}। সুতৰাং অলৰেডি ক্ষত হয়ে থাকা জৰায়ুতে এই বীৰ্য্যেৰ ক্ষতিকারক প্ৰভাৱ বলাব অপেক্ষা ৰাখে না। কেননা লাগাতাৰ ক্ষতস্থানে (chronic injury) টিউমাৰদায়ী (tumorigen) এব প্ৰভাৱে টিউমাৰ হয়, এটা বহু বিসার্চে প্ৰমাণিত। (Kuraishy, 2011)

Hippocratic corpus-এ চিকিৎসাবিদ্যাৰ জনক হিপোক্ৰিটাস এব অনুসারী গ্ৰীক ডাক্তাৰবা মাসিকেৰ সময় সেক্স কবাকে প্ৰোমোট কৰেছিল খৃষ্টপূৰ্ব ৫ম ও ৪ৰ্থ শতকে। আজ পশ্চিমা বিশ্বও প্ৰোমোট কৰছে। বহু বিসার্চ পাবেন, মাসিকেৰ সময় সেক্স কৰা ভালো, জন্মনিয়ন্ত্ৰণ হয়, মাথাব্যথা দূৰ হয় ইত্যাদি বলে বেড়াচ্ছে। আব মানুষেৰ দেহ মন-অতীত-ভবিষ্যেৰ স্ৰষ্টা তাওৱাত ও কুবআনে নিষেধ কৰেছেন। যাবা মেনে চলেছে, তাবা এব সুফল ভোগ কৰেছে। বিজ্ঞান না কৰেও অসুখ বিসুখ থেকে বেঁচেছে। ইসলাম শুধু ধৰ্ম নয়। ইসলাম একটা জীবনব্যবস্থা, একটা কমপ্লিট ওয়ার্ল্ডভিউ। এৰ আছে পৃথক আধ্যাত্মিকতা, ব্যক্তি-ব্যবস্থাপনা, নৈতিকতাৰ মানদণ্ড, পৰিবাৰনীতি, সমাজনীতি, অৰ্থব্যবস্থা, ৰাষ্ট্ৰনীতি, বিচাৰব্যবস্থা, আইন, বাজাৰব্যবস্থা, যুদ্ধনীতি, আন্তৰ্জাতিক বিধি, বিশ্বাস। যে মুসলিম, সে এই প্ৰতিটি ক্ষেত্ৰেই আল্লাহৰ সিদ্ধান্ত মেনে নেয়। আল্লাহ ও ৰাসূলেৰ সিদ্ধান্তেৰ কাছে আত্মসমৰ্পণ কৰে। বিজ্ঞানাব গবেষণাব সামনে নয়, নিজ খেয়ালখুশিৰ সামনে নয়, নিঃশর্ত সাৱেস্তাব একমত আল্লাহৰ সিদ্ধান্তেৰ সামনে। দেখেন, যৌনতা সম্পৰ্কেও ইসলাম নীতিমূলক দিয়েছে। মানুষেৰ প্ৰতি মানুষেৰ মালিক হাঁৰ শেষ নিৰ্দেশনায় প্ৰতিটি ক্ষেত্ৰে কমন চললে মানুষ ভালো থাকবে, তাৰ খুটিনাটি সবকিছু নবীজীকে দিয়ে ও নীতি দিয়েছেন। মানলে লাভবান হবেন ইহকাল-পৰকালে। না মানলে দণ্ডাজহনে ক্ষতিগ্ৰস্ত হবেন। দুধ কা দুধ, পানি কা পানি। সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

৫.৪ গৰ্ভাবস্থায় মিলন

গৰ্ভাবস্থায় সহবাস কৰা যাবে কি না/ কখন কখন কৰা যাবে, এ বিষয়ে ডাক্তাৰদেৰ মাঝে মতভেদ আছে। অধিকাংশেৰ মতেই পুৰো গৰ্ভকালেই সহবাস কৰা যাবে।

[৬৫] University Of Edinburgh "Semen Can Worsen Cervical Cancer" ScienceDaily ScienceDaily, 4 September 2006

তবে শেষের দিকে সাবধানে কবতে হবে। পেটের উপর চাপ দেয়া যাবে না। বেশি জোরে ঝুঁতেনো যাবে না। আলতোভাবে কবতে হবে।

আবার এই সময় মহিলাদের অর্গাজমের ফলে জ্বায়ু সংকোচন হয়ে কিছুটা ব্যথা হতে পারে। আবার একদম শুরুর দিকে ক্রম জ্বায়ুতে যখন কেবল গেঁথেছে তখন অর্গাজমের কারণে জ্বায়ু সংকোচনের ফলে গর্ভপাতের আশংকাও আছে। তাই, কেউ কেউ আবার কিছুদিন বিবত থাকার পক্ষে মত দিয়েছেন।

যার কারণে আমার মত হল, প্রথম দু'মাস ও শেষ একমাস না করা সাবধানতা হিসেবে। মাঝখানের সময়টা করুন। তবে পেট বড় হয়ে গেলে হয় পেছন থেকে করুন। অথবা পেটে একদম চাপ দেবেন না। আর পুরো লিঙ্গ ঢুকাবেন না, মানে সাবভাইকাল কিস দেবার দরকার নেই জি স্পট অর্গাজম কবান।

আর যেসময়টা সেক্স করছেন না, সেসময়টা হায়েজের সময় যেভাবে উপকৃত হতে বলা হয়েছে সেভাবে উপকৃত হোন। হয়ে গেল, নো টেনশন।

৫.৫ হানিমুন

হানিমুনে যান যত দ্রুত সম্ভব। দ্রুত হানিমুনে যেতে পারলে প্রথম সেক্স হানিমুনেও হতে পারে। আসলে আপনার বাসা ও তার বাসায় আত্মীয় স্বজনের মাঝে যে সংকোচটা কাজ করে, হানিমুনে গেলে সেটা থাকে না। হা'স ঘবেব কাজকাম নেই, 'স্বশ্রব-শাস্তি-নন্দ জা কে কী ভাবল' টেনশন নেই। দূরে দূরে যেতে হবে, এমন কোনো কথা নেই। আপনার জেলাতেই কোনো বিসোর্ট হতে পারে।

উদ্দেশ্য হল তাকে মানসিকভাবে ফ্রী করা, বাস্তব দিক থেকে ফ্রী করা। তার মনোযোগকে মিলনের ভিতর কেন্দ্রীভূত করা। এতে করে স্ত্রী মিলনের স্বাদ ও অর্গাজম (চরমানন্দ) বুঝানো সহজ হয়, নয়তো প্রথম অর্গাজম অনুভব করতে মেয়েদের বহু দেরি হয়ে যায়। পাবস্পরিক যৌন বোঝাপড়া (সেক্সুয়াল আন্ডারস্ট্যান্ডিং) দ্রুত হয় হানিমুনে।

৫.৬ জন্ম নিয়ন্ত্রণ পিল

‘জন্ম নিয়ন্ত্রণ’- (birth control) নিয়ে লিখতে গেলে আসলে আবেকটা বই হয়ে যাবে। এর বহুদিক আছে শারীরিক, মানসিক, অর্থনৈতিক, বাজনৈতিক, দার্শনিক বহু বিষয় আছে এবং সাথে জড়িত। কিছু বেসিক বিষয় আলোচনা কবেই শেষ করে দিচ্ছি।

পিল বলতে যা আমরা বুঝি এটা হল combined pill মানে দুইটা নারী হরমোন ইস্ট্রোজেন আর প্রোজেস্টেরোন একসাথে থাকে ১৯৬০ সালে যখন এই পিলটা বাজারে আসে, তখন ডোজ ছিল খুব হাই (১০০-২০০ মাইক্রোগ্রাম ইস্ট্রোজেন, ১০মিলিগ্রাম প্রোজেস্টেরোন)। ফলে প্রচুব সাইড-এফেক্ট এসেছে ৮০ এর দশকের গবেষণাগুলোতে, বর্তমানে যেটা বাজারে চলে সেটার ডোজ প্রায় আগেরটার ১০ ভাগের একভাগ (৩০-৩৫ মাইক্রোগ্রাম সিনথেটিক ইস্ট্রোজেন, ০.৫-১মিলিগ্রাম প্রোজেস্টেরোন)। তবে এখনও এটা বিতর্কের উর্ধ্বে নয়।^[৩৩] তবে সমস্যা হল, পিল খাওয়াটা এখন আর শুধু ‘হেলথ ইস্যু’ নয়। বিজয়ী সিস্টেম ‘পুঁজিবাদ’ ও তার দাসী ‘নারীবাদ’ মিলে পিল বাপাবটাকে একটা সামাজিক ইস্যু বানিয়ে ফেলেছে। যে সামাজিক প্রিজুডিস থেকে বিজ্ঞান, বিজ্ঞানী ও বিজ্ঞানের তহবিলদাতাগণ মুক্ত নন পিল এর বিবর্তে কথা বলটা আপনার চিন্তাগত পশ্চাদপদতাব লক্ষণ হিসেবে আধুনিক (১) বিশ্বে দেখা হয়। ফলে অধিকাংশ বিসার্চ আপনি পাবেন পিল এর পক্ষে। পিল এই-সই উপকার করে, পিলের বিপ্লব ধর্তবাই না, ইত্যাদি।

কথা ছিল ইস্ট্রোজেন প্রতিমাসে চিহ্নাণ বোঝানোর দাবি, আর প্রোজেস্টেরোন জরায়ু ভূমিকে মোটা করে দেবে, যদি চিহ্নাণ বাঁটা দি এলে পড়ে, শুক্রাণুর সাথে মিলন হয়েও যায়, জরায়ুতে ক্রণটা গাঁথতে পারবে না, কিন্তু আমাদের দেহে যে হরমোন থাকে তা মুখে খাওয়া সম্ভব না, দ্রুত ভেঙে যায়, এ জন্য হরমোনগুলোর সিনথেটিক ভার্সন দেয়া থাকে পিলে। ইস্ট্রোজেনের বদলে থাকে ethinyl estradiol, আর প্রোজেস্টেরোনের বদলে থাকে progestins দেব যেকোনো একটা। ফলে ‘জন্ম নিয়ন্ত্রণ’ তো হয় ঠিক আছে, কিন্তু আরও অনেক কিছু হয় যা দেহের স্বাভাবিক হরমোনে হয় না।

[৩৩] K Park Park's Textbook of Preventive and Social Medicine 23rd Edition (2015), p.500

আশ্চর্যের ব্যাপার হল, ২০১২ সালের এক স্টাডিতে এসেছে, ৮৫% আমেরিকান নারী যে পিলটা খায় তার progestin অংশটা আসে Nandrolone (19 nortestosterone) থেকে। নাম শুনে বুঝতে পারছেন? এটা পুরুষ হরমোন টেস্টোস্টেরোনের জ্ঞাতিভাই। ফলে কী ধবনের সমস্যা হচ্ছে দেখুন। খবর বিবিসি'র [২১]।

- পিল গ্রহণকারী নারীদের মস্তিষ্কের কিছু কিছু এলাকার গঠন 'পুরুষের মত' হয়ে গেছে। (Pletzer, 2010)
- ভ্রূনের সমস্যা
- মুখে লোমের আধিক্য
- নারীসুলভ বাকপটুতা কমে গেছে।
- মেজাজ, আবেগ, মনস্তাত্ত্বিক সক্ষমতাগুলোও পুরুষের সদৃশ হয়ে গেছে।

অনেকগুলো বিসার্চে একই ধবনের বিষয় উঠে এসেছে। সবগুলো একখানে পাবেন অস্ট্রিয়ার মনোবিজ্ঞানী প্রোফেসর Belinda A. Pletzer-এর এই বিভিন্ন আর্টিকলে (Pletzer, 2014)। এখানে তিনি একটা প্রশ্ন তুলেছেন। প্রশ্নটা হল-

“Nandrolone (19-nortestosterone) জিনিসটা পুরুষ এথলেটবাদের 'ডোপ' হিসেবে যাতে পুরুষালি শক্তি ক্ষমতা বাড়ে, একে আমরা 'ড্রাগ এন্ট্রিজ' হিসেবে চুপা করি, কিন্তু মিলিয়ন মিলিয়ন মেয়ে তার সাবা জীবন ধরে এগুলো ব্যবহার করে চলেছে এবং সমাজ তাতে খুশি?”

পিল হিসেবে বাজারে আসার আগে progestin ব্যবহার হত গর্ভপাত রোধের জন্য। আগে ৪০-৫০-৬০ এর দশকে যে progestin-টা ব্যবহার করা হত (norethindrone), সেটার পুরুষালি ইফেক্ট ছিল ব্যাপক। এমনকি পেটে মেয়ে সন্তান থাকলে সন্তানের লিঙ্গও পুরুষের দিকে এতই বেশি যেত, যে সার্জারিও করা লাগত যদিও এখনকার progestin অংশটা পুরুষালি না, বা ডোজও খুব সীমিত (drospirenone)। এরপরেও নিউইয়র্কের প্রজনন হরমোনবিদ Regine Sitruk-Ware বলছেন এগুলো এখনও পুরুষালি ভাব আনতে সক্ষম (androgenic)।

সোজা কথা হল, যত সস্তা পিল, তত পুরুষালি ইফেক্ট বেশি। যত দামী, তত আধুনিক, তত এই প্রভাব কম। পুরুষ হরমোনের সাড়াদানকারী রিসেপ্টের সাবা দেহে আছে। ঘাম হয় বেশি, লোম হয় শরীরে বেশি। বাংলাদেশে বা থার্ড ওয়ার্ল্ড আমাদের মেয়েকা যেটা পায়, সেটাকে কি দামী বলা চলে? Gender stress তৈরি

[২১] Zaria Gurevli (28th August 2018) 'The strange truth about the pill', BBC

হচ্ছে বুঝতে পাবছেন। শিক্ষাব্যবস্থা দিয়েই না শুধু। দৈনিক ভাবেও নারীকে পুরুষের সমান করে ফেলা হচ্ছে।

এছাড়াও পিলের অন্যান্য সুফল জানতে আমরা খুব সম্প্রতি কিছু বিসার্চ দেখব। আগের যুগের পিল না, বর্তমান কালের পরিশোধিত পিল নিয়েই বিসার্চগুলো:

- যাবা কখনও পিল ব্যবহার করেনি, তাদের তুলনায় পিল ব্যবহারকাবিনীদের স্তন-ক্যান্সারের ঝুঁকি ২০% বেশি। ১৮ লক্ষ নারীকে ১১ বছর ধরে ফলো করে এই রেজাল্ট এসেছে (Lina, 2017)। এমনকি যাবা ৫ বছর খেয়ে ছেড়ে দিয়েছে তাদেরও ঝুঁকি কমে। ১০ বছর যাবা খেয়েছে তাদের ঝুঁকি প্রায় ৩৮%।
- টেস্টোস্টেরোন নারী পুরুষ উভয়ের দেহে যৌন আগ্রহ তৈরি করে। এই পিল দেহের নিজস্ব টেস্টোস্টেরোন কমিয়ে দেয়, ফলে নারীর যৌন আগ্রহ, উত্তেজনা কেন্দ্রিক যৌনসমস্যা হয়। (Jung-Hoffman and Kuhl, 1987, Graham et al., 2007; Hietala et al., 2007)
- পুরুষালি না, এমন লেটেস্ট progestin (drospirenone) এর সুফল হল, ৪টা স্টাডিতে এসেছে, শরীরের ভিতরে রক্তজমাট বেঁধে (venous thromboembolism) যাবার ঝুঁকি আছে এই পিলে ৫ গুণ বেশি (van Hylckama, 2009)। এই জমাট রক্ত গিয়ে নালীকে আটকে দিলেই হাটে তাকে বলে হাট এটাক, ব্রেনে তাকে বলে ব্রেনস্ট্রোক, মাদন্যে তাকে বলে ১৪টা বিসার্চে পিলের সাথে রক্ত জমাটের সম্পর্কের কথা এসেছে।
- পিল ব্যবহারকাবিনীদের ডিপ্রেসন ধরা পড়ার সম্ভাবনা ৭০% বেশি, যাবা কোনোদিন ব্যবহার করেনি তাদের তুলনায় (Skovlund 2016)। ব্যবহার শুরুর ৬ মাসের মধ্যে সম্ভাবনা বেড়ে গেছে ৪০%।

পিল ব্যবহারের উপকারিতা হিসেবে যা বলা হয়, এবং ক্ষতি হিসেবে যা বলা হয়, সব পাশাপাশি উল্লেখ করছি ^(৬৮)—

উপকারিতা	ক্ষতির ঝুঁকি
<ul style="list-style-type: none"> ■ মাসিক-কেন্দ্রিক সমস্যাগুলো ■ জরায়ু ছাড়া অ-স্থানে গর্ভ (Ectopic pregnancy) ■ Iron এবং অভাবে বক্তারততা ■ ব্রন (নতুনগুলো) ■ অবাঞ্ছিত লোম (নতুনগুলো) ■ অ-স্থানে জরায়ুকোষ (endometriosis) ■ ইনফেকশন (Pelvic inflammatory disease) ■ ডিম্বাশয় ও জরায়ু ক্যান্সার 	<ul style="list-style-type: none"> ■ অযাচিত গর্ভ (Unintended Pregnancy) ■ বক্ত জমাট বেঁধে যাওয়া ■ রক্তে কোলেস্টেরল মাত্রা ■ মাইগ্রেন মাথাব্যথা ■ উচ্চ রক্তচাপ ■ হৃদরোগ ■ জরায়ুর সার্বভিষ্ক-এব ক্যান্সার ■ স্তন ক্যান্সার

আসলে পিল এখন আর শুধু ওষুধের পর্গ নয়। পিল একটা জীবন-দর্শনে পরিণত হয়েছে। বর্তমান জাতিবৈচিত্র্যবাস্তব একটা কৃত্রিম ব্যবস্থা। পুঁজিবাদী অর্থব্যবস্থা একটা কৃত্রিম ব্যবস্থা। বিভিন্ন কৃত্রিম ব্যবস্থা মিলে প্রাকৃতিক ব্যবস্থাকে ভিলেন বানিয়ে ফেলেছে। বাংলায় একটা প্রবাদ আছে— ‘দশচক্রে ভগবান ভূত’। ভগবান নামে এক লোককে তার চাচা সম্পর্কে ও লোভে ভূত বলে সাব্যস্ত করেছিল। এখনকার অবস্থাও তাই। জাতীয়তাবাদী সামান্য, পুঁজিবাদের কৃত্রিম প্রতিযোগিতা সৃষ্টি ও সবকিছুকেই ব্যবসা বানিয়ে ফেলা, ভোগবাদী মানসিকতা, স্বাধীনতার নাবীবাদী ধারণা মিলে গর্ভধারণ ও জন্মদান কেই বিভীষিকা বানিয়ে ফেলেছে। মানুষের ইতিহাসে এমন সময় কখনোই আসেনি যে, pregnancy এত ব্যাপকভাবে unwanted হয়ে গেছে। pregnancy-কে একটা রোগ মনে করা হচ্ছে, যার রিস্ক এড়াতে প্রয়োজন পড়ছে ব্যবস্থা নেবার। পিল নিয়ে শুক্রর দিকের সাফাইগুলো যদি পড়েন দেখবেন, পিল খাবার রিস্ক কে তুলনা দেয়া হচ্ছে গর্ভধারণের রিস্কের সাথে।

বর্তমান কৃত্রিম বিশ্বব্যবস্থায় তথাকথিত ‘জন্ম নিয়ন্ত্রণ’ একটা বাস্তবতা। সেক্ষেত্রে আমার পরামর্শ থাকবে ক্যালেন্ডার মেথড (শেষে আলোচনা আছে) এবং ব্যাবিয়ার মেথড (কনডম) ব্যবহার করা। পিলের শারীরিক ঝুঁকি বিবেচনায় পিল পরিত্যাগ করাই বিবেচনাবোধের পরিচায়ক।

৫.৭ কনডম

কনডম ব্যবহারে চিকিৎসা বিজ্ঞানের তরফ থেকে কোনো ক্ষতির আশঙ্কা নেই। জননিয়ন্ত্রণে শতভাগ গ্যারান্টিও নেই। তবে অনেকে যৌন অনুভূতি কম হয়, এমন অভিযোগ কবে থাকেন। কনডমের ফলে যে স্পর্শানুভূতি কমে (tactile sensation), এতে তো সন্দেহ নেই। কিন্তু সামগ্রিক যৌন আনন্দ কমে কি না, সেটা নিয়ে বিতর্ক আছে।

একটা পদ্ধতি এমন হতে পারে, যাবা নিজেকে ধরে রাখতে পাবেন তাদের ক্ষেত্রে। মেইনপ্রে শুরু হল কনডম ছাড়া, স্ত্রীর অর্গাজম হবার পর যখন নিজের বীৰ্যপাতের সিদ্ধান্ত নেবেন তখন পরে নিলেন। তবে যাদের নিয়ন্ত্রণ নেই তাদের ক্ষেত্রে এই কৌশল কার্যকর নয়।

আর শরঙ্গভাবে কনডম ব্যবহার 'আয়ল' এর সদৃশ। আয়ল মানে বীৰ্যপাতের সময় লিঙ্গ বের করে নেয়া (coitus interruptus), অর্থাৎ বীৰ্য যোনিতে পৌঁছতে না দেয়া (Barrier Method)। আয়ল সম্পর্কিত হাদিসগুলোতে কিছু হাদিসে 'অনুমতি' বুঝা যায়, আবার কিছু হাদিসে 'নিষেধ' প্রতিষ্ঠিত হয়, আলিমদের মাঝেও মতানৈক্য রয়েছে। কেউ হাবাম বলেছেন, 'কিউ ম'ন কর', 'কিউ জায়েযা' বলেছেন। সব মত সামঞ্জস্য এভাবে দাঁড়ায়:

- বিধিকের ভয়ে করা মাককহে তাহরীমী (পাকার সময় ও বয়স)
- বিনা কাবণে করা মাককহে তানযীহী
- প্রয়োজন সাপেক্ষে করা জায়েয।

এখন আপনার প্রয়োজনটা আসলেই প্রয়োজন কি না, তা কোনো আলিম ও দীনদার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে জেনে নিন।

৫.৮ সতীচ্ছদ পর্দা

কুমারী মেয়েদের যোনিপথে এক ধবনের পাতলা পর্দার মত থাকে একে সতীচ্ছদ পর্দা (Hymen) বলে। প্রথম সঙ্কমেই এটা ছিঁড়ে গিয়ে যোনিপথ খুলে যায়। এজন্য স্ত্রী কিছুটা ব্যথা পেতে পারে। পর্দা পাতলা হলে, ব্যথা সামান্য পারে। কিন্তু যদি খানিক মোটা হয় ভালোই ব্যথা পেতে পারে। অনেকের বেশ বক্তৃক্ষবণও হয়ে থাকে।

এই পর্দার ব্যাপারে অনেক ভুল ধারণা প্রচলিত আছে। বাসব বাতে বিছানায় বক্ত না দেখলে মনে খুঁতখুঁত কবাব কিছু নেই।

১. বয়ঃসন্ধিকালের পর থেকে নাবীর বয়স যত বাড়ে, তত পর্দাটা

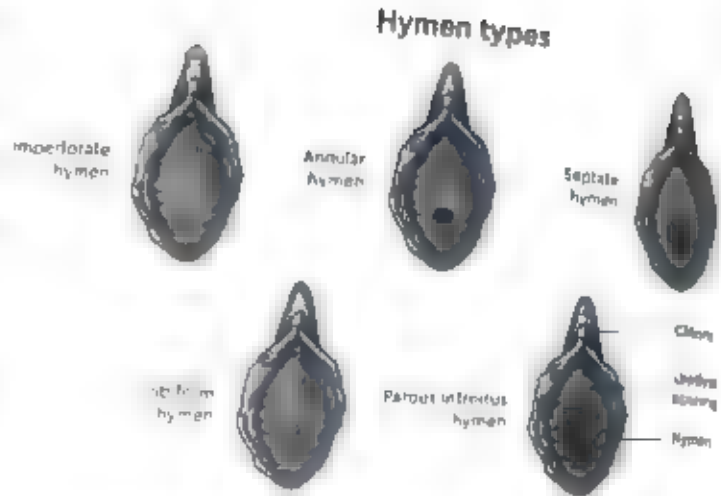
রাবাবের মত হতে থাকে। ফলে, না ছিঁড়ে একপাশে সবে গিয়ে জায়গা করে দেবার সম্ভাবনা বাড়তে থাকে। ফলে ১ম মিলন বক্তপাত না ও হতে পারে (Dha., 1995)।

২. বয়ঃসন্ধিকালের পর ধীরে ধীরে হাইমেনের বক্ত জালকের পরিমাণ কমে আসে ফলে সীমিত বা যৎসামান্য বক্তপাত হতে পারে, যা হয়ত চোখেই পড়লো না (Raveenthiran, 2009)। এখন যেহেতু মেয়েলি আশ্রয়ের চেয়ে বেশি বয়সে বিয়ে কবছে, সুতরাং বক্তপাতের সম্ভাবনা কমে গেছে বক্তপাত নাও হতে পারে।

৩. আর বয়ঃসন্ধির আগে এই পর্দা থাকে খুব পাতলা, ফলে সহজেই ছিঁড়তে পারে। এ সময় ঘোনিতে ইনফেকশন, টেমপুন, তন্তুনিখুন, কোনো দুর্ঘটনা (কোণার উপর পড়া), অত্যধিক খেলাধুলা (vigorous sporting) দরুন ছিঁড়ে যেতে পারে অনেকের আবার জন্মগতভাবেই থাকে না।

মোটকথা হাইমেন পর্দা স্ত্রীর ডার্জিনিটির নির্দেশক না। হাইমেন থাকা মানে ডার্জিন, তা-ও না। আবার হাইমেন না থাকলে ডার্জিন না, তা-ও না। এক বিসার্চে ৩৬ জন গর্ভবতী কিশোরীর মাত্র ২ জনের হাইমেন নাই পাওয়া গেছে, বাকিদের কোনো লক্ষণই নেই। আবেক বিসার্চে সেক্স করেছে এমন ৫২% এর হাইমেনে তেমন কোনো চিহ্ন মেলেনি (Mishori, 2019)।

বক্তপাত না হওয়ায় স্ত্রীর ডার্জিনিটি নিয়ে অহেতুক সন্দেহ করা মুর্থতা ও ছোটলোকির পরিচয়।



[১১] Hegazy, Abdelmonem & Al Rukban, Mohammed. (2012). Hymen: Facts and conceptions, heHealth 3, 109-115.

স্বাস্থ্যবিধি

৬.১ যৌনশক্তিবর্ধক খাবার

মধু	চীনেবাদাম	পুইশাক
তরমুজ	কলা	ডালিম
বাঁধাকপি	আপেল	কুমড়ার বীচি
ফুলকপি	রসুন	মিষ্টি আলু
ফলমূল	পেঁয়াজ	ডিম
প্রচুর পানি	তিন ফল	ব্ল্যাক চকলেট
মিসওয়াক (indiatimes.com)		দুধ

বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য সাইট থেকে নেয়া, তাই বন্ধ বন্ধ দিলাম না। মধু কালোজিবার ব্যবসায়ীরা আমাব চিকানায 'হাতিয়া' পৌঁছে। যেন।

৬.২ পরিত্যাজ্য খাবার

পুকষাঙ্গ কোন হাড্ডি না। এটা বিশেষ ধরনের জিনিস। বন্ধ চুকে বন্ধ হয়, শক্ত হয়। আবার বন্ধ বেবিয়ে গেলে নবম হয়ে যায় (ছাল দেখুন)। তাই বন্ধ ও বক্তনালীকেন্দ্রিক অসুখবিসুখের কারণে পুকষাঙ্গহীনতা দেখা দিতে পারে।

যেমন উচ্চবক্তচাপ, স্ট্রোক, হার্ট এট্যাক এগুলো সব বক্তনালীকেন্দ্রিক অসুখ। সুতরাং যে যে খাবারে এগুলোর ঝুঁকি বাড়ে, সেই একই খাবারে যৌন ক্ষমতা হ্রাসেরও

ঝুঁকি বাড়ে। সুতবাং নিচের খাবারগুলো পৰিহাৰ কৰুন।

পপকৰ্ন	বেডমিট অধিক	মিষ্ট (চকলেটে থাকে)
আৰ্টিফিশিয়াল সুইটেনাৰ (কোক, জুস)	সোডা বেভাৰেজ (কোক, এনাৰ্জি ড্ৰিংক জাতীয় সব)	বেশি ঝাল/মসলাযুক্ত খাবাৰ (চিপস, চানাচুৰ)
অধিৰিক্ত লবণ	সিগাৰেট (তামাক জাতীয় সব)	বোতলজাত পানি
এলকোহল	গাঁজা	বেশি কফি
পনিৰ	চিংড়ি	জাংক ফুড

৬.৩ টেস্টোস্টেৰন (মিস্টাৰ T)

টেস্টোস্টেৰন

যদিও আমৰা একে পুৰুষৰ প্ৰধান সেক্স হৰমোন হিসেবে চিনি। নাবীদেহেও অল্প পৰিমাণ উৎপন্ন হয়। পুৰুষৰ অণুকোষ ও নাবীদেহেও। কামায় এব উৎপাদনস্থল। বৃদ্ধি এৰ লেভেল ১৭০।

পুৰুষে ২৮০-১১০০ ন্যানোগ্ৰাম/ডেসিলিটাৰ

নাবীতে ১৫-৭০ ন্যানোগ্ৰাম/ ডেসিলিটাৰ

বিসাৰ্ট জানাচ্ছে, পুৰুষ ও নাবী উভয়েই যৌন আশ্ৰিত সৃষ্টিতে দায়ী হ'ল এই T. সুতবাং বৃদ্ধি নিৰ্দিষ্ট পৰিমাণ T উভয়েই স্বাভাবিক সীমায় বজায় ৰাখতে হ'বে সাৰাজীবনই, বিশেষ কৰে বয়েস যখন পৰ্জত্বৰ দিকে (Zamoff, 1995)।

বয়সৰ দৰুন যৌন অভ্যাসে কিছু বিষয় স্বাভাবিক ভাবেই কমে যায়। একে অসুখ ভবা ঠিক না। যেন—

- নৌমিলন আৰু আগেক মত ঘন ঘন হয় না
- ইচ্ছা কমে যাওয়া
- লিঙ্গৰ স্পৰ্শ অনুভূতি কমে যাওয়া
- অৰ্গাজমৰ পৰা refractory period বেড়ে যাওয়া

- লিঙ্গ শক্তি না হবার (erectile dysfunction) সম্ভাবনা বাড়তে থাকে
- দ্রুতপতনের (premature ejaculation) সম্ভাবনা কমতে থাকে।

নৃত্য এব কাবণ হল বক্তে টেস্টোস্টেরন কমে যাওয়া। American Urological Association এব মতে ষাটোর্ধ প্রতি ১০ জনের ২ জনে T থাকে নিম্নমাত্রায়। আর সত্ত্বোর্ধ ১০ জনে ৩ জনার। মহিলাদের যেমন মেনোপজ-এব পর ইটাৎ করে কমে আসে সব সেক্স-হরমোন। পুরুষের তেমন না, পুরুষের কমে ধীরে ধীরে। ১৭ বছর বয়সে সর্বোচ্চ হয়, এবপর ২০-৩০ বছর ধবে সর্বোচ্চের আশেপাশে থাকে। ৩০ এব পর প্রতি বছর ১% হারে এই মাত্রা কমে যায়। ৭০ বছরে গিয়ে প্রায় ৩০%-ই কমে যায়। চিন্তা করেছেন, কী এক জীবন কাটাচ্ছি আমরা, কী এক দুনিয়া বানিয়ে বেথেছি আমরা! যে সময়টা শরীরের চাহিদা থাকে সর্বোচ্চ, সে সময়টাতেই আমরা স্ত্রী ছাড়া থাকি। আমাদের বায়োলজি-বিরুদ্ধ এক সিস্টেম বানিয়ে পশ্চিমা সভ্যতা আমাদেরকে ডাকছে তাদের মত হবার জন্য। ঠিক কখন আমরা হতে পারব তাদের মত— যখন ইউরোপের মত আমাদেরও ৫০% জনসংখ্যা হবে জাবজ, আমেরিকার মত আমাদের ৪০% মেয়েবা ১৫-এব আগেই হাবাবে সতীত্ব [৭১]। সতীত্ব-কৌমার্য হবে মাস্কাতার আমলের ধ্যানধারণা। আর I এব জোয়ারেব এই সময়টা অপব্যবহার করে করে বাড়বে যৌনবোগেব ওষুধ, সার্জারি, পূর্ন ইন্ডাস্ট্রি, সেক্স ট্যুরিজম আর ডিপ্রেসানের ওষুধেব বিলিয়ন বিলিয়ন ডলারেব বাজার, হয় আমাদেরকেও ওদের পবিগতি বরণ কবতে হবে, কেননা ওদের স্ট্রিম অনুসরণেব ফলও ওদের মতোই হবে। কাঁটাল গাছ লাগাবেন, কাঁ লাই ফলসহ আর ন্যাত্তা ইউরোপের আধুনিকতা স্বাধীনতা প্রগতি-উন্নতিব বাক্যনকে ছুঁতে ফলতে হবে। স্পষ্ট বলে দিতে হবে: তোমাদের পথেই আমরা হটিতে চাই না, আমরা আমাদের সম্ভানদের বিয়ে ৩০-এব পরে না, ২৫-এব আগেই, সফল হতে পারবও আগে দিব। ব্যক্তিজীবনে আপনি ইউরোপীয় প্রতিটি ধারণাকে ছুঁতে ফেলতে পারলে 'কমপক্ষে' 'অ্যাট লিস্ট' আপনাব ব্যক্তিগত জীবনে সুখী হতে পারবেন।

আচ্ছা, তো হবমোন হল আমাদের দেহে উৎপন্ন কিছ্ কেমিক্যাল যা বিভিন্ন কাজ কবে, যেমন— কোনো বিক্রিয়া শুরু কবা, থার্মিয়ে দেহ, বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ কবা প্রভৃতি। এদেরকে আদব করে কেমিক্যাল মেসেঞ্জার, ইন্টারনাল ড্রাগ ইত্যাদি বলা হয়। তেমনি একটা হরমোন হল এই T, সে বয়ঃসন্ধিকালে পুরুষাঙ্গের বৃদ্ধি থেকে নিয়ে যৌন-আগ্রহ, বীৰ্য উৎপাদন, পুরুষালি বৈশিষ্ট্য তৈরি ইত্যাকার সকল যৌন

[৭১] Gentleman A Britain Top For Single Teenage Mothers | International Planned Parenthood Report | Guardian Wkly May 24, 1998, P 11

বিলেটেড কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করে পুরুষের দেহে। সুতরাং ইনাব সম্পর্কে আমরা একটু বিস্তারিত জানা দরকার, না? প্রথমে দেখি T-এর কাজ কী আমরা দেহে—

৬.৩.১ T-এর কাজ: [৭৭]

আমাদের দেহে মিস্টার- T যে কাজগুলো করে, সেগুলো হল—

- লিঙ্গ ও অণ্ডকোষের আকার বৃদ্ধি, পরিণতকরণ ও কর্মোপযোগী করে তোলা
- বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের কণ্ঠ ডাবী করা
- মুখমণ্ডলে লোম এবং যৌনকেশ নিয়ে আসা
- পেশীর আকার ও শক্তি বৃদ্ধি
- হাড়ের বৃদ্ধি ও শক্তি বর্ধন
- যৌন চাহিদা বা আগ্রহ তৈরি (libido)
- শুক্রাণু ও বীৰ্য উৎপাদন

তাহলে এবার উল্টা করে পড়ুন এই এই কাজগুলো যদি দেহে ঠিকমত না হয়, বুঝতে হবে T শট পড়েছে।

৬.৩.২ কীভাবে বুঝবেন T কমে গেছে? [৭৮]

১. কম যৌন আগ্রহ

এমনিভেই বয়সের সাথে কমে। কিন্তু এছাড়া যদি কান ও কমে যায়, সে হঠাৎ করে সেক্স এ ব্যাপক অনাগ্রহ অনুভব করবে।

২. লিঙ্গ শক্তি হতে সমস্যা:

T-এর আরেকটা কাজ হল লিঙ্গকে শক্ত করা ও শক্তভাবে ধরে রাখা। T নিজে একা করে না, সে ব্রেনে সিগন্যাল পাঠায়, ব্রেন নাইট্রিক অক্সাইড উৎপন্ন করে। বার্কি কাজ নাইট্রিক অক্সাইড সাহেব করেন। T কমে গেলে সেক্স-এর আগে লিঙ্গ শক্ত হতে বা ঘুরেব ভেতর শক্ত হতে সমস্যা হয়। সুতরাং মনিং ইবেকশন (ঘুম থেকে জেগে লিঙ্গ শক্ত পাওয়া) হতে না দেখলে বা কম কম দেখলে টেস্ট করান।

[৭২] Testosterone — What It Does And Doesn't Do [www.health.harvard.edu]
[৭৩] 12 Signs Of Low Testosterone. [www.healthline.com]

হবে যাদের শত্রু হতে সমস্যা (erectile dysfunction) হয়, শুধু T বাড়ালেই সমাধান, তা নয়। সাধারণ এই অসুখটাই একাধিক কারণ মিলিয়ে হয়। বিস্তারিত আলোচনা সামনে আসছে।

৩. বীর্যের পরিমাণ কমে যাওয়া

সেঙ্গ-এর পর কম বীর্য দেখলে বুঝবেন T পড়তির দিকে। এখন এখানে কথা আছে, আপনার যদি প্রতিদিন মিলন করার অভ্যাস থাকে, তাহলে স্বাভাবিকভাবেই বীর্যের পরিমাণ কম হবে। ১ দিন পর পর করা, আর ৩/৪ দিন পর পর করার ফলে বীর্যপাত নিশ্চয়ই সমান পরিমাণ হবে না।

৪. চুল পড়া:

এমনিতেই বয়সের সাথে চুল পড়া বেড়ে যায়। আবার বংশগত ব্যাপারও আছে। আবার T কমে গেলেও মাথার চুল ও দাড়ি পড়ে যায়।

৫. ক্লান্তিবোধ:

কম T যাদের, তারা প্রচণ্ড ক্লান্তি ও অবসাদের কথা বলেন। প্রচুর ঘুমানোর পরেও যদি আপনার সাবক্ষণ ক্লান্তিভাব থাকে, বা একটুও ব্যায়ামটায়াম করতে ইচ্ছে না হয়, সম্ভবত আপনার T কম।

৬. শরীরে মাসল কমে যাওয়া ও চর্বি বেড়ে যাওয়া:

T-এর কাজ হল শরীরকে পেশীবহুল করা, আপনি যদি লক্ষ্য করেন, ভালো খাওয়াও যা সত্ত্বেও আপনার পেশী কমে যাচ্ছে, চর্বি বাড়ছে, ধরে নিতে পাবেন আপনার T পড়তির দিকে। বিশেষ করে, ছেলের গynecomastia (স্তন বড় হয়ে যাওয়া) হতে পারে T কমে গেলে।

৭. হাড়ক্ষয়:

নরমাল পুরুষে হাড়ক্ষয় কম হয়, বয়স্ক মহিলাদের বেশি হয়। কিন্তু কতটা পুরুষের T কমে যাবার দরুন হাড়ক্ষয় হতে দেখা যায়। ফলে অল্পতেই ফ্র্যাকচার হবার সম্ভাবনা বাড়ে।

৮. মেজাজ বিগড়ে যাওয়া:

T কমে গেলে পুরুষের মূড বদলে যায়। ডিপ্রেশন, অ্যাংগার, মেজাজ, মনোনিবেশ কমতি প্রভৃতি এর লক্ষণ (Tsumura, 2013)।

৯. কম স্মৃতিশক্তি:

T এবং চিন্তাশক্তি, বিশেষ করে স্মৃতিশক্তি— দুটোই বয়সের সাথে, কমতে থাকে এ থেকে ধারণা করা যায়, T কম যাবার সাথে স্মৃতিশক্তি কমার একটা সম্পর্ক রয়েছে। Journal of the American Medical Association-এ প্রকাশিত এক রিসার্চে এসেছে, বাইরে থেকে শরীরে T দেয়ার ফলে পুরুষের স্মৃতিধারণ ক্ষমতা উন্নতি হয়েছে বেশ (Resnick, 2017)।

১০. অণুকোষ ছোট হয়ে যাওয়া:

T-এর কাজই হল লিঙ্গ ও স্তন্যকোষের আকার বৃদ্ধি করা। স্বাভাবিকের চেয়ে ছোট পেনে ধারণা করা যায় T এর লেভেল কম যদিও এর অন্যান্য কার্যও আছে

১১. রক্তশূন্যতা:

T কম থাকলে বক্তে লাল-কণিকা ও ক্রম হ্রাস পায় Journal of the American Medical Association-এর এক পেপারে এসেছে (Roy, 2017)। রক্তদ্বন্দ্ব পুরুষে T প্রয়োগ করে লাল-কণিকার সংখ্যার উন্নতি হয়।

৬.৩.৩ টেস্টোস্টেরোন (T) বাড়ানোর কায়দা

প্রাকৃতিকভাবেই শরীরে T প্রোডাকশন বাড়ানো যায়, চলুন দেখি কীভাবে—

১. নিয়মিত ব্যায়াম ও ভার বহন:

- দৈনিকভাবে একটুভ লোকের T এর লেভেল বেশি থাকে (Vaamonde, 2012)। নিয়মিত মাঝারি ধরনের ব্যায়াম T এর উৎপাদন বাড়ায়, এমনকি বয়স্ক লোকেরের ক্ষেত্রেও (Ari, 2004)।
- বেজিন্ট্যান্স ট্রেনিং বলতে বোঝায় কোনো ওজনের বিপরীতে ব্যায়াম করাকে। সেটা হতে পারে নিজ শরীরে ওজনের বিপরীতে বুকডন কিংবা ডাম্বেল জাতীয়, এটা ধরনের ব্যায়াম T বাড়ায়, ব্যায়ামের প্রথম দিকে, বেশি করলে

[48] 8 Proven Ways To Increase Testosterone Levels Naturally | May 20, 2016 | Healthline
 [49] Resistance Training Is A Form Of Exercise That Improves Muscular Strength And Endurance. This Is As Known As Strength Training Or Weight Lifting. During A Resistance Training Workout You Move Your Limb Against Resistance Provided By Your Body Weight, Gravity Bands, Weighted Bars, Or Dumbbells.

হাস্য দেহ সযে যায়। তাই অল্পসময় এই ব্যায়াম কৰা তৎক্ষণাৎ এবং ঠেংয়েদে T বাঢ়ায় (Kraemer, 1998)। খুব বেশি ট্ৰেনিং (যেমন অ্যাথলেট, আৰ্মি ট্ৰেনিং) কিন্তু আৰাৱ কৰ্মিয়ে দেয়।

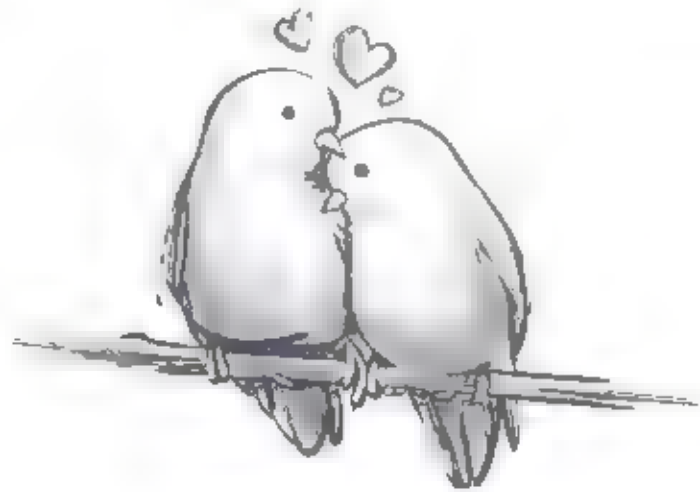
- HIAA ব্যায়াম (High-intensity interval training) খুব কাৰ্যকৰ এই T বাঢ়তে। যদিও সব ধৰনের ব্যায়ামই বাঢ়িয়ে থাকে (Hackney, 2012)। ব্যায়ামেৰ সাখে হালকা কফি আৰও ভালো।

২. খাদ্যাভ্যাস:

T একটা ষ্টেবয়েড হবমোন, আমাদেৰ দেহে ষ্টেবয়েড তৈৰি হয় কোলেষ্টেৰল থেকে। ৰিসাৰ্চে এসেছে—

- ২০% ফ্যাট খানেওয়ালাদেৰ চেয়ে ৪০% ফ্যাট যাৰা খেয়েছে, তাদেৰ T বেশি।
- আৰাব শৰ্কৰা বাদ দিয়ে প্ৰোটিন যাৰা খেয়েছে, তাদেৰও কমে গেছে।
- আৰাব একই পৰিমাণ ক্যালৰি হওয়া সত্ত্বেও যাৰা গ্ৰন্থত বাদ দিয়ে ডিম দুধ-সবজি কম্বিনেশনে গেছে, তাদেৰও কমে গেছে।

মানে দাঁড়ালো, শৰ্কৰা-প্ৰোটিন-ফ্যাট তিনটেবই T বাঢ়তে আপন আপন ভূমিকা বয়েছে। তবে যেহেতু হবমোনটা নিজে ফ্যাট থেকে তৈৰি হয়, তাই খাদ্যে ‘ভালো ফ্যাট’ (healthy fats) বেশি ৰাখা দৰকাৰ। বিশেষ কৰে MUFA প্ৰায় ৬২% বাঢ়িয়েছে এবং SFA বাঢ়িয়েছে ৫৯% (Volek, 1997)। একটু ধাবণাৰ জন্য ফ্যাট জাতীয় খাবাবেৰ ধৰনগুলো দেখা যাক। ১১



ভালোমন্দ	নাম	উৎস
খারাপ ফ্যাট : (Dhaka, 2011) দিনে প্রতি ২% ক্যালরি ট্রান্সফ্যাট খাওয়া সাথে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়তে থাকে ২৩% হারে।	ট্রান্স ফ্যাট (TFA)	- কেক - ক্র্যাকারস বা মচমচে খাবার - প্রাণিজ খাবার - আলুর চিপস ও ফ্রেন্চফ্রাই - পপকর্ন
ভালো ফ্যাট: (আন-স্যাচুরেটেড)	মনো-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (MUFA)	- অলিভ অয়েল - বাদাম তেল - ক্যানোলা অয়েল - সব ধরনের বাদাম - এভোক্যাডো - safflower ও sunflower তেল
	পলি-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (PUFA)	ওমেগা ৬ ভেজিটেবল অয়েল ওমেগা ৩ ফিশ অয়েল
মারামারি	স্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (SFA)	- ফুলক্রিম দুধ - পনির - মাখন ও ক্রিম - নারকেল তেল - পাম অয়েল - হাইড্রোজেনেটেড ভেজিটেবল অয়েল - ডিমের কুসুম

বেশি খাওয়া এবং বেশি ডায়েট করা দুটোই T এবং অন্য ক্ষতিকারক। ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশনিষ্টের পরামর্শ মোতাবেক ডায়েট ফলো করতে পারেন।

৩. স্ট্রেস ও কর্টিসল কমান

একটু আসমান যমীন ঘুরে আসতে হবে। চলেন ঘুরে আসি।

৩ক) স্ট্রেস কী?

স্ট্রেস ও কর্টিসল নিয়ে আমরা একটু বিস্তারিত আলাপ কবব। ধবেন মনিং ওয়াকে গিয়ে দুলকি চালে জগিং কবছেন। হঠাৎ কতগুলো বেসিক কুকুর দৌড়ে এলো আপনাব দিকে। আপনাব মগজ আপনাকে জানালো যে, এটা একটা বিপদ। আপনাকে এখান থেকে সরতে হবে। নার্ভেৰ মাধ্যমে (কাৰেন্টের ত্রাৰ মনে কবেন) মিলিসেকেণ্ডে এই সিদ্ধান্ত চলে গেল কিডনীৰ উপৰে টুপিৰ মত 'অ্যাড্রেনাল' গ্রন্থিতে। সেখান থেকে বেরিয়ে এলেন দুইজন। একজনের নাম অ্যাড্রেনালিন/এপিনেফ্রিন। ইনাকে আদর কবে ডাকা হয় fight or flight hormone (মাবো নইলে পালাও)। বিপদকে আক্রমণ কবা কিংবা বিপদ থেকে ভাগাব জন্য প্রয়োজনীয় সংকেত ইনি দেন। তিনাব কাজ:

- ➔ হাটবিট এবং হাটের পাৰ্পিং চাপ বাড়িয়ে দেয়া, যাতে পেশীগুলোতে বেশি বেশি বক্ত যায়, কেননা প্রচুর পাওয়ার দবকাৰ এখন।
- ➔ শ্বাস-প্রশ্বাস বাড়িয়ে দেয়া, কেননা এখন পেশীকে বেশি কাজ কবতে হবে, এক্সট্রা অক্সিজেন লাগবে।
- ➔ ঘাম বাড়িয়ে দেয়া, কাবণ পেশী এখন বেশি কাজ কববে, বেশি তাপ উৎপন্ন হবে, সেই তাপকে বের করে দিতে হবে।
- ➔ মনোযোগ বাড়িয়ে চাক্ষু কবে দেয়, সতর্ক কবে দেয়, ঘুম গাি়ত দেয়।

দ্বিতীয় জনাব নাম নব অ্যাড্রেনালিন বা নব এপিনেফ্রিন। এনাবও কাজ কবতে টাইপেব, অন্যান্য জায়গা থেকে রক্ত সাপ্লাই কমিয়ে পেশীতে বেশি সাপ্লাই দেয়া।

আব ৩য় ধাপে বেরোবে ওজন, রেডি হয়ে বেরোতে একটু সময় লাগে। বিপদেৰ সিদ্ধান্ত আসাব সাথে সাথে সেটা কেমিক্যাল সিগন্যাল আকাৰে চলে গেল। প্রহ্নে সেখান থেকে ব্রবিং একজন হরমোন (corticotropin releasing hormone) বের হয়ে গেল ব্রইনের আবেক জায়গায় 'পিটুইটারি', সেখান থেকে আবেকজন হরমোন (ACTH) বের হলেন, মিশে গেলেন বক্তে মগজ থেকে কিডনী পর্যন্ত লম্বা জানি কবে চলে গেলেন কিডনীৰ টুপি 'অ্যাড্রেনাল' গ্রন্থিতে। গিয়ে দিলেন মাত্র নেয়া হেডকোয়াটাৰেৰ সিদ্ধান্তেৰ খবরটা। এবপৰ বেশ কয়েকজন লেব তন,

যাঁরা সবাই স্ট্রেসেড হরমোন:-

- একজন প্রশ্রাব তৈরি কমিয়ে বক্তে পানি ধবে রাখেন, যাতে বক্তচাপ বাড়ে। যাতে পেশীতে বক্ত সাপ্লাই কবা যায় বেশি, এনাকে বলে মিনারেল কটিকয়েড।
- আবেকজন ভিতরেই বক্তচাপ বাড়িয়ে দেন। জমানো থুকোজ বক্তে নিয়ে আসেন, কাবণ এখন পেশী বেশি কাজ করবে, বেশি থুকোজ সাপ্লাইয়ে রাখতে হবে। এনাদের বলে থুকো কটিকয়েড। এনাদের লীডার হলেন 'কর্টিসল', আমাদের আজকের গেস্ট ইনিই।

৩খ) কর্টিসল ও স্ট্রেস

কর্টিসলকে বলা হয় 'স্ট্রেস হরমোন' যতক্ষণ দেহে 'জরুরি অবস্থা' চলে, ততক্ষণ সে বেশি বেশি নির্গত হয়ে জরুরি অবস্থার জন্য প্রয়োজনীয় কাজগুলো সমাধা করে। অল্প সময়ের জন্য এদের হ্রিৎ ভূমিকা তো বৃদ্ধা গেল। বিপদ বুঝে হয় বিপদকে আক্রমণ করো, নইলে পালাও (fight or flight)। এবপর নিবাপদ চারিপাশ বুঝে আবার স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসে সব (usually self limiting)। কিন্তু যদি এমন হয় যে, সবসময়ই দেহ জরুরি অবস্থা ফোঁসগা করে বেগেছে। তখন দেহ সবসময়ই সর্বোচ্চ সতর্কতায় থাকবে। দশ নং মহাবিপদ সংকেত। দেহের কর্টিসল লেভেল ও থাকবে হাই। (stressors are always present and you constantly feel under attack, that fight or flight reaction stays turned on). তখন আপনার কেমন লাগবে?

- মানসিকভাবে একটা পলায়ন-মূলক বা আক্রমণাত্মক একটা অবস্থায় আপনি থাকবেন। কর্টিসল এই অবস্থাটা চালু করে রাখে। (long term activation of the stress response system and the overexposure to cortisol) যদিও এটা দেহের একটা আত্মরক্ষামূলক ব্যবস্থা, কিন্তু এটাই কাল হয়ে দাঁড়াবে। সতর্ক অবস্থার লক্ষণ হিসেবে অস্থিরতা, উদ্ভিগতা বা ভয় ভয়, আত্মবিশ্বাসের অভাব, দ্রুত চিন্তার পরিবর্তন, মনঃসংযোগে সমস্যা, লাগাতার দুশ্চিন্তা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমস্যা দেখা দেবে। এবং আক্রমণাত্মক অবস্থার লক্ষণ থেকে পিটিপটি মেজাজ আপনি অনুভব করবেন। ১১

- এতলা আপনি সবসময়ই অনুভব করতে থাকবেন। দেহে যোহেতু বেড এলাট বনহু তাই আপনার ঘুম আসবে না, ঘুমের অভাবে বিমুনি আসবে, ঘুমের অভাবে মাথাব্যথা কববে, ক্রান্তি লাগবে। জরুরি প্রয়োজনে মাসলও এলাট থাকে, কিন্তু দীর্ঘক্ষণ টানটান উত্তেজিত থাকায় এখন মাসলে ব্যথা কবতে থাকবে, পলায়ন-মূলক ঐ মানসের কাবণে নিজেকে গুটিয়ে নেবেন আপনি।
- এদিকে কটিসলের কাবণে আপনার দেহেব ভিতবে কী হচ্ছে? অল্প সময়েব জন্য যখন বেব হয়েছিল তখন উপকাবই কবেছিল। কিন্তু এখন ক্ষতি হতে থাকবে। তখন হাটবিট বাড়িয়েছিল পেশীতে সাপ্লাইয়েব জন্য। কিন্তু এখন সবসময়ই আপনার বুক ধড়ফড় করতে থাকবে। তখন হাটের পাম্পিং চাপটা বাড়িয়েছিল কাজেব জন্য। আব এখন বেড়েই থাকবে, আপনার বক্তচাপ হাই কবে রাখবে।
- তখন বক্তে গ্লুকোজ বাড়িয়েছিল পেশীব দরকার হবে বলে, দেহ ভাবছে এখনও দরকার। কিন্তু দরকার না থাকা সত্ত্বেও সে আপনার বক্তে গ্লুকোজ হাই কবে রাখবে, যাকে সোজা বাংলায় ডায়াবেটিস বলে। আপনার দেহেব সব ধবনের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে কমিয়ে রাখবে, গ্লুকোজের আধিকা যেকোন ইনফেকশনকে সাবতে দেবে না সহজে। তাবপর আপনার চর্বি থেকে ফ্যাটিকে ভেঙে বক্তে ছড়িয়ে দেবে, মোটা গিয়ে জমা হবে বক্তনালীব গায়ে, সেখান থেকে হাটে ব্লক হিসেবে জমা হতে থাকবে।
- জরুরি অবস্থা মনে কবে আপনার বিপি উপরে তুলে বাগবে, প্রেসার বেগী। মোদাকথা শবীর-মন সবই শেষ কবে দিতে থাকবে স্ট্রেস এন্ড একটু কবে। আর যত দোষ, কটিসল ঘোষ।

এজন্য যত অসুখ আমরা পড়েছি— ডায়াবেটিস, প্রেসার, বক্তে চর্বি, হাটের অসুখ, কিডনী অসুখ, ব্রেনে স্ট্রোক, গ্যাসের সমস্যা, গর্ভকালীন সমস্যা, বাচ্চাব জন্মত্রটি থেকে নিয়ে পরবর্তী বিভিন্ন সমস্যার কাবণোগুলোব ভিতর একটা কাবণ সবসময়ই কমন থাকে— ‘উদ্বিগ্নতা (anxiety) বা মানসিক স্ট্রেস’। মানসিক স্ট্রেস হল— যখন আপনার মনে হবে আপনার হাতে কিছু নেই, নিয়ন্ত্রণেব বাইরে। আপনার জীবনে যা যা হচ্ছে কিছুই আপনার কন্ট্রোলে নেই, আপনি যা চাচ্ছেন তা হচ্ছে না। এই হতাশা, তিতকুটে মন, রাগ, প্রতিকূলতাব অনুভূতিকে আমরাব ব্রেন বিপদ হিসেবে বুঝে নেয়।

সেটা হতে পারে চাকবিত্তে— বেকারত্ব, বিরাট কাজের চাপ, বিটাকারমেন্ট।
কিংবা পবিবারে— ডিভোর্স, সম্পর্কে অবনতি, ঝগড়াঝাটি।
হতে পারে ব্যক্তিগত কাবণে— জটিল রোগ, কাবও শোক, আর্থিক সমস্যা।

শুধু তাই না। প্রতিদিন আপনাকে নানান হ্যাপা সামলাতে হয়। যেমন কাজের প্রেসার, বিলটিল দেয়াব জন্য লাইনে খাডানো, পবিবারেব একগাদা বাজাব-সদাই। আপনাব দেহ এইসব ছোটখাট চালেঞ্জকেও ‘থ্রেট’ হিসেবে নেয়, ফলে দেহ সবসময় একটা ‘সাবভাইভাল মোড’ এ থাকে (you may feel as if you're constantly under attack)^[৭৮]।

৩গ) কী করণীয়:

কী কী অসুখ হয়, সেটা বিস্তারিত আমাদের আলোচ্য বিষয় না। আমাদের যেটুকু লাগবে সেটুকু হল, এই যে স্ট্রেস। অব্যমানে মানে কটিসল বক্ত্রে বেড়ে থাকলে T কমে যাবে^[৭৯]। একটা সহীন সহীন দা-কুমডো টাইপ সম্পর্ক আছে দুটোব মাঝে। একটা বাড়লে অ বেকটা কমে যাবে। তাই কী কবতে হবে আমাদের? জীবনে স্ট্রেস কমিয়ে ফেলতে হবে। কীভাবে কমাব স্ট্রেস? বিজ্ঞানীরা বলেন, সুখম খাবার, নিয়মিত ব্যায়াম, পূর্ণ ঘুম, হাসিখুশি থাকা— স্ট্রেস কমায। এখানে আমার কথা আছে। এগুলো দিয়ে আপনি স্ট্রেসের শারীরিক প্রভাব কমাচ্ছেন। স্ট্রেস যে কটিসল বাড়িয়ে দিয়েছিল, বক্ত্র-উপাদানে যে ভাবসামাহীনতা তৈরি কবেছিল, সেটা ব্যালেন্স কবছেন। এব মানে কি মানসিক অস্থিরতা চলে গেছে? না যায়নি। মানসিক স্ট্রেস ক্ষতি কবতে থাকবে, আব আপনি ব্যালেন্স কবতে থাকবেন মূল স্ট্রেসকে এড্রেস না কবে, মনকে প্রফুল্ল না কবে। এটা তো পবিপূর্ণ সমাধান হতে পারে না। সামনে ‘মন নিয়ন্ত্রণ’ অধ্যায়ে বিস্তারিত আলাপ বযেছে।

৪. রোদ তাপান, নইলে ভিটামিন-ডি খান:

ভিটামিন-ডি'র প্রচুর উপকাবিতা আছে। আমাদের এখানে যেটা দবকার সেটা

[৭৮] Chronic Stress Puts Your Health at Risk [www.mayoclinic.org]

[৭৯] Chronic stress puts your health at risk. Stress management. Mayo Foundation for Medical Education and Research. (March 19, 2019)

৩৯. টেস্টো ট বাড়াই (natural testosterone booster)।

এক বিসার্চ এসেছে, প্রতিদিন ৩০০০ IU করে ভিটামিন-ডি সেবন করলে

T এর মাত্রা বেড়ে গেছে ২৫%। (Pilz, 2011)

বয়স্কদের ক্ষেত্রেও ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি T-এর কমে যাওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। (Bischoff-Ferrari, 2008)

এছাড়া প্রতিদিন কিছু সময় গায়ে রোদ লাগান। রোদ আমাদের ত্বকে ক্যালসিট্রল থেকে ভিটামিন-ডি তৈরি করে। আর নইলে প্রতিদিন ৩০০০ IU করে ভিটামিন-ডি ক্যাপসুল খান।

৫. ভিটামিন ও মিনারেল সাপ্লিমেন্ট (ক্যাপসুল) খান:

এক গবেষণায় দেখা গেছে, জিংক এবং ভিটামিন-বি ক্যাপসুল সেবনে শুক্রাণুব গুণগত মান বেড়েছে ৭৫%। আর এথলেটদের, যাদের জিংক কম থাকে, তাদের ক্ষেত্রে জিংক ক্যাপসুল T বাড়িয়ে দিয়েছে। (Wong, 2002)

অন্যান্য বিসার্চ জানাচ্ছে, ভিটামিন এ-সি-ই আপনার T বাড়াতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

৬. পর্যাপ্ত হাই-কোয়ালিটি ঘুম লাগবে:

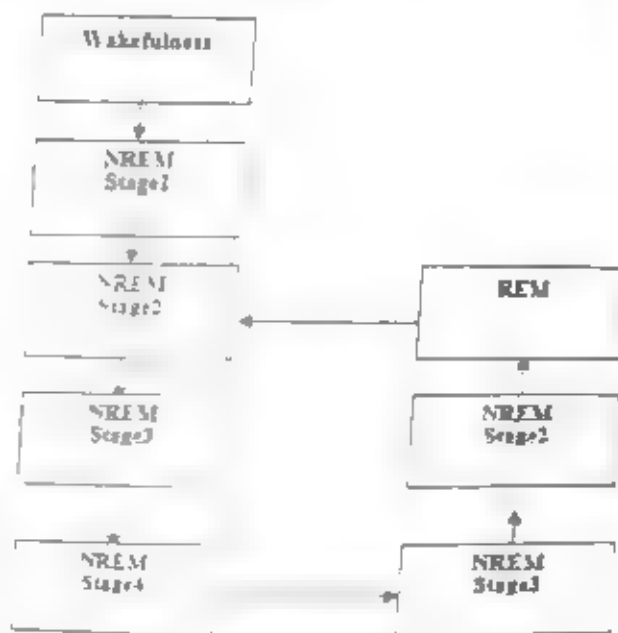
খাদ্যাভ্যাস যেমন, ব্যায়াম যেমন জরুরি আপনার শরীরের জন্য। ঠিক তের্মনি জরুরি ঘুম। এক গবেষণায় এসেছে, রাতে মাত্র ৫ ঘণ্টা করে যদি ঘুমান, তাহলে T-এর মাত্রা কমে যায় ১৫%। (Leproult 2011, Penev 2007) ৪ ঘণ্টা করে ঘুমালে একেবারে ঘাটতির বর্ডারলাইনে চলে আসে। রাতে প্রতি ১ ঘণ্টা করে ঘুমের জন্য গড়ে ১৫% করে T বাড়ে (Granata, 1997)। T এর জন্য ভালো হল, রাতে ৭-১০ ঘণ্টা ঘুম (Goh, 2010)।

৬ক) আর্লি টু বেড

৭-১০ ঘণ্টা শুধু শুয়ে এপাশ-ওপাশ কবলেই তো হল না। কিংবা ঘুমের নড়ি খেয়ে কৃত্রিম ঘুম নামক 'অচেতনতা'ও রোজ বোজ কাজের কাজ না। তাহলে ঘুম নিয়ে একটু পড়াশুনো করা যাক। ঘুম একটা চক্র। এর শুরু NREM ১ম-২য় ওয়, এরপর REM। একটা চক্র শেষ। আবার NREM ১ম ধাপ শুরু। এভাবে সারারাত

কমবেশি এবকম ৪-৫টা চক্র পূর্ণ হয়। প্রথম চক্র শেষ হবে ৭০-১০০ মিনিট, পরেবগুলো ৯০-১২০ মিনিটেব (Carskadon and Dement, 2005)। বাত যত বাড়ে ঘুমের NREM অংশ কমতে থাকে, REM এর ভাগ বাড়ে থাকে, মানে পাতলাব দিকে বাড়ে [ক]। NREM-এর ৩য়-৪র্থ ধাপ হল 'আসল ঘুম', যেটা ক্লাস্তি দূর করে, সকালে আপনাকে ঝবঝবে করে তোলে [খ]। আমবা আমেরিকান National Institute Of Neurological Disorders and Stroke এর সাইট থেকে আলোচনা করছি [১৭]। বাতের প্রথম দিকে ঘুমের এই অংশটা বেশি থাকে [১৮]। হাট ও শ্বাসের গতি একদম নিচে নেমে আসে। পেশী টিলে হয়ে যায়, জাগানো বেশ কদিন এই অবস্থায়। ব্রেইনের কার্যক্রম স্লো হয়ে যায়, এই সময়ে শব্দীবে যা না দট্ট তা হলো [১৯]।

- স্মৃতি শক্তপোক্ত হয়।
- শেখা ও আবেগ সংরক্ত হয়।
- দেহের ক্ষয়পূরণ হয়।
- গ্রাউ শুপাব ও দেহের ক্রিয়াবিক্রিয়া বাস্কুল হয়
- কোণ প্রতিরোধ বৃদ্ধি হয়।
- ব্রেন থেকে বর্জ্য নিষ্কাশন হয়



ঘুমের এই অংশটা কম হলে, এই কালগুলো আপনার দেহে

টিকমত হবে না। ফলে 'ঘুম কম' এর লক্ষণগুলো আপনার দেহা দেবে [ঘ]। প্রধান লক্ষণ হল দিনে প্রচুর ঘুম ঘুম ভাল, অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে মুড খাবাপ, মনোযোগ কম কম, স্মৃতি কম রয়েছে (Dinges et al 2005)। বাত যত বাড়ে ঘুমের হিতর এই REM আর NREM ২ এর ভাগ বাড়ে থাকে, মানে ঘুম পাতলাব দিকে বাড়ে থাকে। এনার্কি শেষের দিকে NREM ৩, ৪ নাও থাকতে পারে।

একাল দেপেন, আমবা কী কী পয়েন্ট পেলাম।

[১৭] Brain Basics: Understanding Sleep NINDS

[১৮] How Much Deep Light And REM Sleep Do You Need? Jennifer Leavitt, MS, Medically Reviewed by Alana Biggers, MD; [www.healthline.com]

- [ক] বাত যত বাড়বে, ঘুম পাতলার দিকে বাড়তে থাকে।
- [খ] NREM-এর ৩য়-৪র্থ ধাপটাই পবদিন সতেজ করে তোলে।
- [গ] যেটা আবার বাতের প্রথম তৃতীয়াংশে বেশি থাকে।
- [ঘ] এই অংশটা কম হলে সকালে আপনি সতেজ ফীল করবেন না, 'ঘুম কম'-এর লক্ষণগুলো আপনার দেখা দেবে।

যে কেউ বুঝে নিতে পাবেন, আপনি যদি চান যে, ঘুম কম (sleep deprivation)-এর লক্ষণ আপনার না আসুক। যদি চান দীর্ঘদিন ঘুম-কম থেকে আপনার বড় বড় সব অসুখবিসুখ না হোক। যদি চান ঘুমের দ্বারা আপনার আগেৰ দিনের ক্রান্তি দূৰ হোক, ক্ষয় পূৰণ হোক। প্রতিদিন সন্তোষ হয়ে আপনি ঘুম থেকে জেগে উঠে কর্মচঞ্চল থাকতে পাবেন, সর্বোচ্চ পাবফৰ্মেন্স দিতে পাবেন। তাহলে অবশ্যই আপনাকে বাতের প্রথম তৃতীয়াংশে ঘুমোতে যেতে হবে। ৬টায় সন্ধ্যা লাগলে, আর ওদিকে ৬টায় সূৰ্য উঠলে ১২ ঘন্টার বাত যদি হিসেব করেন। তাহলে ১০টায় আগে অবশ্যই আপনার বিছানায় যেতে হবে যাতে আপনি পর্যাপ্ত NREM-৩,৪ ঘুম পান। এটা বুঝতে হাউচুর্ডের বিছানায় হাবাৰ দবকাৰ নেই।

আমেরিকাৰ National Sleep Foundation ও ছুমেৰ সময় 'যাব যাব তাব তাব' বললেও বলে দিচ্ছে, কৰ্পক্ষণ্ডে সময় হ'ল, বাত ৭টা থাকে বাত ১২টাৰ মধ্যে ঘুম শুক কৰা। কেননা সুস্থ থাকতে ৭-৯ ঘণ্টা ঘুম আপনাৰ লাগবে সে আপনি পেঁচা-ই হন, আৰ চাতক ই হন। ১৩

আমাদের সমস্যা এখানেই। ১৯০৭ বছর আগে রুড কিঙ্ক বলে গেছেন, সেটা বিশ্বাস করতে একটি বাদে, আরও না ক লোকেরা টোড় বলে কি না। আধুনিক পশ্চিমা গবেষণা একই কথা বলছে। বাকিটা বাকি বাকি গায় মানা শুরু করি।

৬৬ বাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহা ওয়াসাল্লাম এশাব নামাযের অবস্থা বলা ও গভীর বাত পর্বত অথবা জলধি থেকে প্রাপ্ত কবরতন। তবে তিনি শিক্ষা দিতে তিনি কখনো কখনো বাত জলধি এবং মুসলমানদের সম্পর্কে কল্যাণকর পদাশ্রয়। কখনো কখনো বাত জলধি এবং মুসলমানদের সম্পর্কে কল্যাণকর পদাশ্রয়। কখনো কখনো বাত জলধি এবং মুসলমানদের সম্পর্কে কল্যাণকর পদাশ্রয়।

“বাসুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহ ওয়া সাল্লাম প্রশাব নামাজ এক-তৃতীয়াংশ

[12] What Are The Best Hours To Sleep? | sleep.org

[୪୭] ଗୁରୁ କବିର ଏବଂ ଜେନା ସ୍ବାକୀଷ୍ଟ ସାହିତ୍ୟିକ ହଜମାନ, [କାହାଣୀର ପୃଷ୍ଠା ୧୨ ମୁଦ୍ରାପାତ୍ର, ୨୦୧୬]

বাত পৰিমাণ দৈবি কৰে পড়া পছন্দ কৰতেন, আৰ এশাব আগে ঘূমানে এও
এশাব পৰ না ঘূমিয়ে গল্পগুজব কৰা অপছন্দ কৰতেন। (সহিহ বুখাৰি, হাদিস নং
নং ৫৯৯)

বাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, ‘গভীৰ বাত পৰ্যন্ত জেগে
থাকা ক্লান্তিকৰ ও বোঝাস্বৰূপ।’ (সুনানে দাবেমি, হাদিস নং ১৬৩৫)

আয়েশা বা বলেন, তিন ধবনেৰ মানুহেৰ জন্য বাত জাগাব অনুমতি
বায়ছে বিয়েৰ বাত নবদম্পতি, মুসাফিৰ ও নফল নামাজ আদায়কাৰী।
(মুসনাদে আবি ইয়ালা, হাদিস নং ৪৮৭৯)

সূতৰাং এতটুকুণ হো বুঝতে পাবলাম যে, আমাদেৰ দ্রুত ঘূমাতে হৰো বাত
১০টাৰ ওপাৰে একদম যত্নবা যাবো না। স্বাস্থ্যগত বা যৌন বা দীনী (দীন হো
সবকিছুই) কোনোভাবেই ব ১০টাৰ ওপাৰে ঘূমানোৰ অভ্যাস আপনাৰ জন্য
কল্যাণকৰ না। এজন্য কী কৰণীয়?

- সন্ধ্যা ৬ টাৰ পৰ থেকে চা কফি নিষেধ।
- সত্য কথা বলি, গাল গ লগালে, ত্যাগ শোনেন। প্রযুক্তি আমাদেৰ যা যা
দিযেছে, তাৰ অধিকাংশই আমাদেবকে প্রকৃতিৰ বিৰুদ্ধে চালিত কৰেছে।
আমাদেৰ বায়োলজি-সাইকোলজিৰ সাথে মানানসই জীবনযাপন থেকে
আমাদেৰকে দূৰে নিয়ে গেছে। যাৰ ফলশ্রুতি আজকেৰ এত এত অসুখবিসুখ।
তাহলে এসব অসুখবিসুখ কি আগে ছিল না? সেই পৰিসংখ্যান পাওয়া সম্ভব
না, তবে...

আল্লাহ তাআলা ইবশাদ কৰেন, ‘আমি তোমাদেৰ বিশ্রামেৰ জন্য নিদ্রা
দিযোছি, তোমাদেৰ জন্য ব্যত্ৰিকে কৰোছি আবৰণস্বৰূপ, আৰ দিনকে বানিযোছি
তোমাদেৰ কাজেৰ জন্য।’ [সূৰা নাবা, আয়াত : ৯-১১]

৬খ) ঘুম-বান্ধব সন্ধ্যা যাপন

দিন রাতেৰ আলোক উজ্জ্বলতাৰ সাথে দেহেৰ ঘড়িৰ সম্পর্ক। চোখেৰ বেটিনা হযে
ব্রেইনেৰ হাইপোথ্যালামাস অংশে এই কানেকশন দেয়া। আলো কমার সিগন্যাল
পেয়ে ব্রেইন সবাসবি নির্দেশ জাৰি কৰতে পারে, আবার আলো কমে আসছে
বুঝলে মেল্যাটোনিन বেশি বেশি বের হতে থাকে। দেহঘড়ি নিয়ন্ত্রণে এৰও ভূমিকা
ৰয়েছে। মোদ্দাকথা সূৰ্যোদয়-সূৰ্যাস্তেৰ সাথে আমাদেৰ দেহঘড়িৰ টাইমিং সেট

২২। দুই বিশেষজ্ঞ Shawn Stevenson এক সাক্ষাতকাৰে Yahoo-কে বলেন
 "আমাদের দেহঘড়ি সৃষ্টিগতভাবে সূর্যোদয়-সূর্যাস্তকে ফলো করে। তাই ঘুমের
 কঠিন কটিন হওয়া উচিত বাত ১০টা থেকে নিয়ে সকাল ৬ টা।

আমাদের দেহ এভাবেই প্রোগ্রাম করা যে, সূর্যাস্তের পৰ থেকে দেহের তাপমাত্রা
 কমে, মেলোটোনিन ক্ষরণ বাডবে, ঘুমের জন্য দেহ প্রস্তুত হতে থাকবে। কিন্তু
 টমাস আলভা এডিসনের বিজলী বাতি বাদ সেধেছে এই ব্যবস্থায়। ব্রেইনকে বুঝতে
 দেনি যে আলো কমছে। টিভি-মোবাইল-ল্যাপটপ থেকে নির্গত রশ্মি চোখের
 ভিতর দিয়ে ব্রেইনে গিয়ে দেহঘড়িকে এলোমেলো করে দিয়েছে। আমাদের ঘুমের
 সময় পিছিয়ে মধ্যরাতে গিয়ে ঠেকেছে।

- সন্ধ্যার পর ঘর যথাসম্ভব কম আলোকিত রাখুন। হাই পাওয়ার লাইট এড়িয়ে
 চলুন। সাদা আলোর চেয়ে একটু লালচে আলোটা (আগের যুগের বাল্ব) ঘুমের
 জন্য ভালো। সাদা আলোতে নীলের ভাগ (cyan) বেশি, যা চোখের উপর
 প্রেসার ফেলে বেশি।
- সন্ধ্যা ৬ টার পর থেকে টিভি ল্যাপটপ মোবাইল (লাইট নিগতকারী
 ডিভাইস) এড়িয়ে চলুন। মোবাইল টিপতে টিপতে ঘুমানোর অভ্যাস বাদ দিন।

৬গ) ঘুমের আগে ঠাণ্ডা হোন

আলোর মত দেহের তাপমাত্রাও দেহঘড়ির বডসড একজন নিয়ন্ত্রক। সেই
 ঠিক করে দেয় আপনার কখন সতেজ লাগবে আর কখন ঘুমে ঢুলে পড়বেন।
 সাবাতিন দেহের তাপমাত্রা বাডতে থাকে শেষ বিকেল পর্যন্ত। এবপর থেকে বাত
 অবধি তাপমাত্রা কমে যেতে থাকে। 'দ্য ডেইলি মিরর' পত্রিকাকে Dr Dement
 জানাচ্ছেন, এই তাপমাত্রা কমে যাওয়াটাই ঘুমকে গভীর করে।^{২৩} নানো সন্ধ্যার
 পৰ যদি দেহের তাপমাত্রা আরও কমিয়ে দিতে পারেন, আপনার ঘুমটা আরো গাঢ়
 হবে।

- সন্ধ্যার পর কোনো ব্যায়াম নয়। গা গরম করা যাবে না।
- ঘুমের আগে ঊষু করে নিন। বোজ বোজ ভো আর গোসল করতে পারবেন

[৮৪] Why 10 PM Is The Perfect Bedtime, Yahoo Health February 27 2015

[৮৫] Suffering From Insomnia? Simple Tips To Help You Get To Sleep And Live
 Longer, Matthew Barbour, Daily Mirror 17 AUG 2015

না। আমাদের নবী আরও চমৎকার বাস্তা বলে দিয়েছেন, যেটা দৈনিক করা খুব আসান।

“ নবী কবীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বাবা ইবনে আ'যেব (রা.) কে বলেন, “যখন তুমি তোমার শয্যা গ্রহণের ইচ্ছা করবে, তখন নামাযের উয়ূব মতো উয়ূ করবে ডান কাত হয়ে শয়ন করবে।” (৮১)

৭. ভেষজ:

আদা:

আদা সেবন T বৃদ্ধি করে ১৭%।

অম্বগন্ধা:

২৫% কটিসল কমিয়ে দেয়, ফল T বেড়ে যায় ১৭%। আর শুক্রাণু বাড়ায় ১৬৭%।

মধু:

জর্ডানের বিজ্ঞানী Saleem Ali Banihani হাবি বিভিন্ন পেপারে (Banihani, 2019) ১৪টা বিসার্চের কথা উল্লেখ করেছেন, যেগুলো প্রধানত পুরুষ ইঁদুরের T মধুতে বাড়ি কি না, সেটা দেখার জন্য করা হয়েছিল। এবং ১০টিতেই এসেছে যে T বেড়েছে। বাকিগুলোতে অপরিবর্তিত দেখিয়েছে। কীভাবে বাড়ায়, তা আলোচনা করেছে তিনি—

- অণুকোষের যে ধরনের কোষ T উৎপাদন করে (Leydig cells), মধু সেগুলোর সংখ্যা ও নালির প্রশস্ততা বাড়ায়। পুরুষ ইঁদুরে দিনে ১.২ গ্রাম/কেজি ডোজে ১৩ সপ্তাহ খাইয়ে এটা পাওয়া গেছে।
- ব্রেইন থেকে ক্ষবিত যে হরমোন দিয়ে এই কোষ লালিত হয় (Luteinizing hormone), সেই হরমোনের উৎপাদন বাড়ায়। ৩টা বিসার্চে এটা এসেছে।
- অণুকোষের এই কোষগুলোর ডামেজ কমায় (এন্টি-অক্সিডেন্ট দিয়ে)
- স্টেবয়েড হরমোন তৈরি প্রক্রিয়ায় একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা বাখে STAR জিন। এই জিন কাঁচামাল কোলেস্টেরল পরিবহনকারী প্রোটিন তৈরি করে। মধুর

Chrysin উপাদানটি এই জিনের কাজে সাহায্য করে।

কালোজিরা:

ভারতে একটা বিসর্গ হয়েছে, ফিজিওলজির প্রফেসররা মিলে করেছেন (Haseena, 2015)। স্বাভাবিক ইঁদুরে T থাকে কমবেশি ৮২ ng/dl. ডায়বেটিস-ওয়ালা ইঁদুরের T-এর লেভেল কমে যায় অর্ধেক (৪১ ng/dl)। কালোজিরা পাউডার সেবন করিয়ে আবার তা নরমালে উঠছে (৭১ ng/dl)। কীভাবে হয়—

- Leydig cell-এর সংখ্যা বাড়ায়।
- T তৈরিতে অপরিহার্য এনজাইমের (17 β hydroxysteroid dehydrogenase) কার্যকারিতা বাড়ায়।

৮. নিয়মিত যৌনমিলন:

যাবা স্ত্রী থেকে দূরে থাকেন, সাবধান! নিয়মিত যৌনমিলন বন্ধে T বাড়ায। আমেরিকার এক সেক্স ক্লাবে একটি গবেষণা করা হয় ২৬ জন পুরুষ যাবা সেক্স দেখছিল, আর ১৮ জন পুরুষ যাবা নিজে ইনসানলন করছিলেন, তাদের লালায় T-এর মাত্রা দেখা হল। যাবা করছিলেন, ৬২% বেশি, আর যাবা দেখছিল, তাদের বেড়েছে ১১% (Escasa, 2011)।

১৯৯২ সালে ৪ জোড়া দম্পতির উপর এক বিসর্গ এসেছিল, যে রাতে তারা সেক্স করেছে, তার পরদিন তাদের উভয়ের দহ ১ বেড়েছে যে রাতে হয়নি, সে রাতে বাড়েনি (James, 1992)।

অন্যদিকে হস্তমৈথুনে T কমে যায়। হস্তমৈথুন বন্ধ করে দিলে T আবার বাড়ে। Zhejiang University র গবেষকরা ৭ দিন একদল পুরুষের রক্তের স্যাম্পল নেন, যারা হস্তমৈথুন থেকে বিবর্ত ছিল। পয়লা পয়লা একটু একটু করে বাড়ছিল, ৭ম দিনের দিন, সাই করে T বেড়ে গেছে ১৪৫% (Jiang, 2003)। জার্মানির আরেক বিসার্চেও একই বেজাল্ট এসেছে (Fxtan, 2001)।

আসলে পশ্চিমা গবেষকেরা স্ত্রীর সাথে মিলনে বীর্যপাত আর হস্তমৈথুনে বীর্যপাত-এর মাঝে পার্থক্য করতে বাজি না। এ ধরনের কোনো বিসার্চেও নজরে আসে না। এই হস্তমৈথুনের উপর তাদের বছরে ৯৭০০ কোটি ডলারের পর্ন-

ইন্ডাস্ট্রি টিকে আছে। খুব স্বাভাবিক যে এসব ডেটা গিলে ফেলা হবে। হস্তমৈথুনকে 'স্বাভাবিক' 'সেক্সের মতই' হিসেবে চালানো হবে। আর গবেষকরা হস্তমৈথুন 'অসহবাস', একই জিনিস ধরে নিয়েই বিসার্চ শুরু করে। এজন্য গবেষণা হয় শুধু বীৰ্যপাত (ejaculation) নিয়ে, সেটা হস্তমৈথুন করে হল, নাকি স্বাভাবিক সেক্স এবং মাধ্যমে হল, এটা তাবা আলাদা করে না। অথচ প্রতিটা বিবাহিত পুরুষই জানে নিজে হস্তমৈথুন, স্ত্রী কর্তৃক হস্তমৈথুন আর স্ত্রী সহবাসের মধ্যে যোজন যোজন পার্থক্য তাদের মনোদৈহিক প্রভাব আলাদা হওয়াই যৌক্তিক।

একটা বিসার্চ পেয়েছি (Dimitropoulou, 2009) যেখানে পুরুষের প্রোস্টেট ক্যান্সারের উপর মিলন আর হস্তমৈথুনের প্রভাবকে আলাদা আলাদাভাবে দেখা হয়েছে। University of Nottingham-এর একটা টিম গবেষণাটি করেছিল ৮৪০ জন ব্রিটিশ পুরুষের যৌন ইতিহাস নিয়ে, এদের অধিকের ৬০ বছরের মাঝে প্রোস্টেট ক্যান্সার হয়েছে, বাকি অধিকের হয়নি। টিমের প্রধান Polyxeni Dimitropoulou, PhD জানিয়েছেন জনপ্রিয় স্বাস্থ্যবিষয়ক সাইট WebMD-কে [১৭]।

“ ২০ ও ৩০ এর ঘরে যখন বয়স, ২০-এর ঘরে মিলন হস্তমৈথুন প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায ২০-এর ঘরে সম্পর্কিত হস্তমৈথুনে এই ঝুঁকি ৭৯%। ৩০ এর ঘরে সম্পর্কিত হস্তমৈথুনে এই ঝুঁকি ৬৯% প্রায়। তবে কোনো বয়সেই স্বাভাবিক সেক্স এবং প্রোস্টেট ক্যান্সারের তেমন কোনো সম্পর্ক পাওয়া যায়নি। (There was no significant association for frequency of intercourse in any age band.)

যদিও শেষমেশ তিনিও স্বল্প মাত্রার হস্তমৈথুনের পক্ষেই বলেছেন, এবং ৫০ এর পর হস্তমৈথুনের উপকারিতাও বর্ণনা করেছেন। ১৮৯৭ সালে মনোবিদ হ্যাভলক এলিস প্রথম হস্তমৈথুনের ব্যাপারে তদকালীন ডাক্তারবিদ্যার নেগেটিভ মনোভাবকে চ্যালেঞ্জ করেন। ১৯০৫ সালে ফ্রেড-ও হস্তমৈথুনকে একটা স্বাভাবিক যৌন আচরণ বলেন। তিনি এও বলেছিলেন, দুধের শিশুবাও নাকি হস্তমৈথুন করে। ১৯৪৮ ও ১৯৫৩ সালে আমেরিকান মনোবিজ্ঞানী Alfred Kinsey-র দুটা গবেষণা প্রবন্ধ (Kinsey Reports) হস্তমৈথুনকে সহজাত, স্বাভাবিক, নির্দোষ ও 'কিছুই না' হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করে। ১৯৬৮ সালে

[১৭] Masturbation and Prostate Cancer Risk. WebMD Health News. Reviewed by Louise Chang, MD on January 27, 2009

American Psychiatric Association (APA)-এর মনোবোগের তালিকা DSM এর ২য় সংস্করণ থেকে ইস্টমৈথুন-কে 'মনোবোগ'-এর তালিকা থেকে বাদ দেয়া হয়। আর ১৯৬৯ সালে প্রথম প্রকাশ্যে থিয়েটারগুলোতে বিলিজ পায় প্রথম adult erotic film.. পরিচালক Andy Warhol-এর Blue Movie. শুরু হয়ে গেল ১৫ বছর ব্যাপী (১৯৬৯-১৯৮৪) বিখ্যাত Golden Age of Porn. যে পর্ন-ইন্ডাস্ট্রি আজ বছরে ৯৭০০ কোটি ডলার এনে দেয় সাবা দুনিয়া থেকে পুজিপতিদের হাতে।

কী? কিছু বুঝলেন? বুঝলে বুঝপাতা, না বুঝলে ভেজপাতা। যাব হাতে পর্ন ইন্ডাস্ট্রি, তাবই মিডিয়া, তাবই ওষুধ ব্যবসা, তাবই ব্যাংকের লোনে চলে ধবেন অন্যান্য পুজিপতিরা। একটা দিয়ে আবেকটা ব্যবসার মার্কেট চাঙা করে। আমি দংশন কবাবো, আমিই বাড়ব। তোমার টাকা আমার কাছেই আসবে। ধ্বংস হবা শুধু তুমি... তোমার শরীর, তোমার মন।

অন্যান্য:

- এলকোহল এবং বেশি ওষুধ (হোক তা ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন বা মাদক), T কমিয়ে দেবেই।
- হাসিখুশি থাকা, আনন্দ, সাফল্য— T ও বাড়ায়, ওভাবে অল সুস্থাস্থ্য ও বজায় রাখে।



যৌন সমস্যা

আমরা যে যৌনসাপ্তাহিক চক্র (sexual response cycle: desire-arousal-orgasm-resolution) দেখেছিলাম, সেটার উপর ভিত্তি করে নারী পুরুষের যৌন সমস্যাগুলোকে ৪ ভাগে ভাগ করা হয় (Rao, 2015) [১১]।

যৌনসাপ্তাহিক চক্র	নারী	পুরুষ
(১) যৌন আগ্রহ (Desire)	মিলনের ইচ্ছা হ্রাসই সমস্যা (Low libido)	
(২) উত্তেজনা (Arousal)	উত্তেজনা আসতে সমস্যা, শরীর সাজা দেয় না	Erectile dysfunction
(৩) অর্গাজম সমস্যা	অর্গাজম হতে সমস্যা (anorgasmia)	Premature ejaculation বিলম্ব-পতন (Delayed or inhibited)
অর্গাজম Orgasm	যোনিতে ব্যথা (Dyspareunia)	পির্বোনি'জ ডিজিজ (Peyronie's disease)
(৪) মিলনে ব্যথা	যোনির আন্দোলনে ব্যথা (vaginismus)	

কাবণগুলো আমরা একসাথে আলোচনা করব, যাতে বুঝতে ও মনে রাখতে সুবিধা হয়। যৌনসমস্যায় উভয়ের কাবণগুলো মোটামুটি একই। পরে আবার আমরা বিশেষ কারণ নারী পুরুষ ভেদে আলোচনা করব।

[১১] Rao, T S., & Nagaraj, A. K (2015) Female Sexuality Indian Journal Of Psychiatry, 57(suppl 2): S296-312

International Classification Of Diseases (ICD-10) এবং Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM V,

৭.১ যৌনসমস্যার কমন কারণ-

কারণ	নারী ও পুরুষ ^[১]
<p>১. শারীরিক অন্য কোনো অসুখের কারণে যৌন সমস্যা (organic cause)</p> <p>বিভিন্ন অসুখের কারণে যৌন অগ্রহ-উত্তেজনা-অর্গাজম বাধাগ্রস্ত হতে পারে। অসুখ সেরে গেলে বা কন্ট্রোলে থাকলে সমস্যাও ঠিক হয়ে যায়।</p>	<ul style="list-style-type: none"> — প্রস্রাবের ইনফেকশন (UTI) — গ্যাস্ট্রিক সমস্যা — অপরুষ্টি বা ক্ষুধামন্দা — নিদ্রাহীনতা — বক্তনালীর সমস্যা Peripheral vascular disease atherosclerosis (ধমনীর ইলাস্টিক ভাব নষ্ট হয়), উচ্চ রক্তচাপ — নার্ভের সমস্যা: Multiple sclerosis, Spinal injury, Spinal or brain surgery, স্ট্রোক, অপারেশনের কারণে নার্ভ ড্যামেজ — হরমোনের সমস্যা: টেস্টোস্টেরন কম, ডিম্বাশয় কাজ না করা ovarian failure) — ডায়াবেটিস: নার্ভ ও রক্তনালী দুটোতেই সমস্যা করে। — ঐ জায়গায় (genital and pelvic area) অন্য কোনো রোগ, অপারেশন বা বড় আঘাত। — ধূমপান — এলকোহল এবং মাদকাসক্তি

[১৯] Gregoire A. (1999). ABC Of Sexual Health Male Sexual Problems. BMJ (Clinical Research Ed.), 318(7178), 245-247 (Alain Gregoire is Consultant Psychiatrist At The Old Manor Hospital Salisbury And Senior Lecturer At The University Of Southampton.)

<p>২. কিছু ওষুধের কারণে যৌন সমস্যা সাইড-এফেক্ট হিসেবে হতে পারে।</p> <p>করণীয় হল, আপনি যে ডাক্তারের অধীনে সংশ্লিষ্ট রোগের চিকিৎসা করছেন, তাঁর কাছেই গিয়ে যৌনসমস্যার কথা বলে বলুন। তিনি ওষুধের ডোজ একটু এদিক সেদিক করে দিলে বা ওষুধ বদলে দিলেই সমস্যা নাই হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ। নিজেকে নিজেকে মাতবরি করে ওষুধ বন্ধ করে দেবেন না। মূল অসুখের চিকিৎসার আরও বড় ক্ষতি হয়ে যেতে পারে।</p>	<ul style="list-style-type: none"> → প্রেসারের কিছু ওষুধ: thiazide diuretics, β-blockers → ডিপ্রেশনের ওষুধ: nefazodone ও mirtazepine ছাড়া বাকি সবগুলোই → মানসিক রোগের ওষুধ: olanzapine ছাড়া বাকি সবগুলোই → খিঁচুনি-রোধী ওষুধ: carbamazepine, lithium → রক্তে চর্বি কমানোর ওষুধ: clofibrate → অন্যান্য: cimetidine, cytotoxic drugs, opiates, digoxin, disulfiram
<p>৩. মানসিক কারণ</p>	<ul style="list-style-type: none"> → নিজের যৌনক্ষমতা নিয়ে অযথা উদ্বেগ → দাম্পত্য মনোমালিন্য → ডিপ্রেশন (বিমগ্নতা) বা গ্রানিবোধ: মুড বিষয় থাকলে তা স্ট্রোন উত্তেজনা কমিয়ে দেয়। আবার ব্যর্থমিসন আরও ডিপ্রেশন তৈরি করে করে। এভাবে এক দুষ্টচক্র তৈরি হয়। → অতীতে যৌনমিলনের ব্যাপারে কোনো বাজে অভিজ্ঞতা (past sexual trauma) → কাজের চাপ (Work-related stress) → উদ্বেগতা (anxiety): নিজ যৌনক্ষমতার ব্যাপারে আগাম উদ্বেগতা খুবই খারাপ। তবে নতুন কিছুর মুখোমুখি হবার যে anxiety, তার কারণে আবার যৌন উত্তেজনা বাড়তে দেখা গেছে।

৭.২ নারীর সমস্যা:

আমাদের পুরুষদের নাক্ষে একটা ধারণা যে, যৌনসমস্যা মনে হয় শুধু পুরুষদেরই।

একজন তুল, এবং যৌনসমস্যা নারীবই বেশি হয় পুরুষের তুলনায়। কেন হয় সেটা শরীর বা বুদ্ধি একটু পাবে। ইংল্যান্ডে এক স্টাডিতে ৪১% নারী কোনো না কোনো যৌনসমস্যায় ভুগছেন বলে জানা গেছে, এতো কম। সেখানে আমাদের মত পৃথিবী দেশ, যেখানে শিক্ষাদীক্ষার হার কম, সেখানে নারীদের এই কেন্দ্রিক সঠিক ধারণা ও সচেতনতা আবও কম। তাহলে আমাদের কী অবস্থা, সেটা আঁচ করা যায়। নারীদের সমস্যা কয়েক বকম হতে পারে—

১. মিলনে ইচ্ছা হতেই সমস্যা:

যৌন সমস্যায় আক্রান্ত ২০% নারীবই সমস্যাটা এই ধরনের। এর আবার কয়েকটা ধরন আছে—

- যৌন ইচ্ছারই (desire) কমতি বা অনুপস্থিতি। যৌন ইঙ্গিত ধরতে না পাবা, যৌন কল্পনা না আসা, যৌন চিন্তাই না থাকা।
- যৌনতা বিমুখতা (sexual aversion): যৌনচিন্তা বা আহ্বান আসলেই এতোটাই বিতৃষ্ণা বা ভয় বা উদ্বেগ আসে যে, সেক্স ই বাদ দিয়ে দেয়।
- যৌন আনন্দ উপভোগের অভাব (sexual enjoyment): অর্গাজমের মত যোনিদেশে সংকোচন হয় ঠিকই, কিন্তু সুখকর অনুভূতি বা আনন্দঘন উত্তেজনা থাকে না।

২. উত্তেজিত হতে সমস্যা:

যৌন আগ্রহ আছে, কিন্তু শরীর যৌনসাদ্য দিতে বঞ্চিত হয়— যোনির রস-ক্ষরণ (vaginal lubrication) হয় না, যোনিপথ শুষ্ক হয়ে ওঠে না। আবার কিছুটা উত্তেজনা এলেও উত্তেজনা ধরে রাখতে পারে না, সমস্যাওয়ালীদের ৩৫%-এর সমস্যাটা এই ধরনের।

৩. অর্গাজম হতে সমস্যা: (Meston, 2004)

আগ্রহও হয়, উত্তেজনাও আসে, কিন্তু অর্গাজম হয় না। অর্গাজম নারীদেরও কনফিডেন্স বাড়ায় একজন নারী হিসেবে নিজের নারীত্বের উপর। ক্রমাগত অর্গাজমে যেতে সমস্যা হলে একে বলে anorgasmia ও ১০% নারীর আগের দুটো সমস্যাই থাকে না। শুধু একটাই অসুবিধা, অর্গাজমের চরমানন্দে পৌঁছতে পারে না (climax)। ফলে তাদের আগের দুই সমস্যাও ডেভলপ করে। সেক্ষেত্রে

ইচ্ছেও কমতে থাকে, উত্তেজনাও কমে আসতে থাকে।

৪. মিলনে ব্যথার সমস্যা (Sexual pain disorders):

এটা দুই ধরনের—

(১) যোনির ভিতরে ব্যথা (Dyspareunia)

(২) যোনির আশেপাশের পেশীর ব্যথা (vaginismus)

৭.২.১ শারীরিক কোনো সমস্যাই নেই, মানসিক নানান কারণে সমস্যা (functional cause):

শারীরিক অসুখ কি কি থাকলে যৌনসমস্যা নাবীক দেখা দেয় সেগুলো শুকতেই দেখে নিয়েছি। মানসিক যে সমস্যাগুলো আমবা শুকতেই সমাধানের চেষ্টা কবব, সেগুলো বিস্তারিত আলোচনার দরকারই এই বই। বইয়ের টেকনিকগুলোতে কাজ না হলে ডাক্তারের দ্বাবস্থ হব। চিহ্ন পুনর্নির্দিষ্টকাবে শারীরিক সমস্যা ধবাব চেষ্টা কববেন। আগে দেখি ডাক্তারের কাছে যাবাব আগে কী কবণীয়। যেসব মানসিক কারণে বা মানসিক অবস্থাব কারণে স্মাভুতিক যৌনতা বাহত হতে পারে সেগুলো

ক) মানসিক যাতনা বা স্ট্রেস (Chronic stress-anxiety-depression):

আমাদের সমাজে মেয়েবা নানান বৌচক্রময় মানসিক যন্ত্রণায় ভোগেন। ক্রমাগত মানসিক অশান্তি (Chronic stress) থেকে জন্ম নেয় অল্পে উদ্ভিগতা (anxiety) ও বিষণ্ণতা (depression)। আব পুরুষের তুলনায় সামান্য থেকে সামান্য স্ট্রেসেই মেয়েবা অনেক বেশি কাতব হয়, শারীরিক লক্ষণ প্রকাশ পায়।

US Office on Women's Health জানাচ্ছে, স্ট্রেসেব লক্ষণগুলো মহিলাদের বেশি প্রকাশ পায়। পুরুষের বায়োলজি-সাইকোলজি স্ট্রেস নেবার জন্যই তৈরি। যতটুকু স্ট্রেসে পুরুষের কিছুই হয়না বা সামান্য লক্ষণ আসে, ততটুকু স্ট্রেসে নাবীদের অনেক বেশি লক্ষণ প্রকাশ পায়। Industrial Psychiatry Journal এ প্রকাশিত ভারতীয় মনোচিকিৎসকদের এক বিসার্চের (Verma, 2011) ববাত্তে তারা লিখেছে, স্ট্রেসে থাকা পুরুষের চেয়ে স্ট্রেসে থাকা নাবীদের ডিপ্রেশান ও অ্যাংজাইটি বেশি হয়। এগুলো গবেষণায় না এলেও হতো। ডাক্তারদের কাছে এগুলো বুব কমন কেইস। মক্ষস্থলে জকবি বিভাগে অ্যাংজাইটি নিউবোসিস (AN) বা HCR-এব বোগী এন্ডক্লসিডলি নাবী। কখনও বুকে বাথা, কখনও

নিচান সবকিছু ভালো, ইসিজি ভালো, বয়স ও কম। কী সমস্যা? হয় স্বামীর সাথে দৃষ্টিভঙ্গি পর্ব, বা নাবা বকেছে, বা সামনে পরীক্ষা, বা স্বামী বিদেশে। ধবেন ২০০ নারীর বিপরীতে একজন পুরুষ পেশেন্ট পাওয়া যায় এই অসুখে। দীর্ঘমেয়াদী স্ট্রেস বিষয় করে নারীদের মানসিক সমস্যা তৈরি করে।^{১০০}। স্ট্রেসের কারণে নারীর যৌন-আগ্রহ কমে যায়, যৌন উত্তেজিত হতে সময় লাগে বেশি। এছাড়া এক বিস্মর্কে এসেছে, মিলনকালে স্ট্রেসে থাকা নারীরা ফোকাস করতে পারে না। ফলে প্রগাঙ্কমেব অভাবে যৌনজীবনে অসুখী হয়।

আব চাকুরিজীবী নারীরা গৃহকর্ত্রী নারীদের চেয়ে বেশি স্ট্রেসে ভোগেন। চাকুরিই নারীদের জন্য একটা এক্সট্রা স্ট্রেস, যেটা আগে নাকি নিত না। গ্লোবাল হেলথ সার্ভিস কোম্পানি Cigna তাদের ৫ম বার্ষিক জরিপে (5th annual survey of wellbeing) আমেরিকা, সৌদি, নিউজিল্যান্ড, ভারত, কানাডা ও ব্রুস্কেব ১৩ হাজার লোকের উপর স্টাডি করে। ৮৭% নারী চাকুরি নিয়ে স্ট্রেসে আছেন বলে জানিয়েছেন। ভারতে হায়দরাবাদেব একটি আইটি ফার্মেব ২০০ কর্মীর উপর গবেষণা করে গবেষকগণ বলেন, নারীর এই দ্বৈত ভূমিকাই তাদের কর্মস্থলে পুরুষের চেয়ে বেশি স্ট্রেস অনুভব করার মূল কারণ (Xxx, 2016)।

আমাদের দেহ এবং মনের প্রত্যেক অঙ্গই একনাই নারীকে জীবিকা উপার্জন, জিহাদ, বাস্তবশাসন প্রতিষ্ঠা অধিক স্ট্রেসের কাজ থেকে নারীদের অব্যাহতি দিয়েছিলেন। আমাদের পছন্দ হয়নি আল্লাহর বণ্টন। নিজ ব্যায়ালজি ও সাইকোলজি র বিরুদ্ধে কাটে আমাদের প্রতিটা দিন। অসুখাবসুখের ও তাই কোনো অভাব নেই। এখন আপনাকে বুঝতে হবে আপনার শ্রী কী ধবনের স্ট্রেসের ভিতর রয়েছে।

- অফিসে কাজের চাপ
- বসের ঝড়ি
- পদোন্নতির টেনশন
- শাস্তিদের সাথে গ্যাঞ্জাম
- প্রতিবেশীর সাথে ঝগড়া
- জি-বাংলা দেখে মনে মনে স্ট্রেস বানাচ্ছে কি না
- আপনার সাথে সম্পর্কে অবনতি
- দীর্ঘদিন সেক্স থেকে বঞ্চিত থাকা

তার স্ট্রেসটা জেনে সেই স্ট্রেস থেকে তাকে অব্যাহতি দিন। সে মোতাবেক ব্যবস্থা নিলে তিনি দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফেরত আসবেন। যৌনআগ্রহ-উদ্বেজনা না থাকা— সব সমস্যা কেটে যাবে। প্রয়োজনে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শে ডিপ্রেসনের ওষুধ খেলে যৌনসমস্যাও কেটে যায়।

খ) সেক্স-এর ব্যাপারে বিকৃত অভিজ্ঞতা

শিশুকালে sexual abuse-এর শিকার হলে মনের গহীন কোণে সেক্স এর ব্যাপারে বিতৃষ্ণা, ঘৃণা, ভয় গোড়ে বসতে পারে। সেখান থেকেও এসব যৌন সমস্যা হতে পারে। সেক্ষেত্রে তার থেকে বিষয়টা জানা গেলে চিকিৎসায় সুবিধা হয়। যৌনতাকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করলে সমস্যা কেটে যাবার আশা করা যায়। আপনার সাথে সম্পর্কে নির্ভরতার অনুভূতি পেলে এগুলো মিটে যাবে ইনশাআল্লাহ।

গ) সেক্স সম্পর্কে উলোপাল্টা ধারণা

এখন হালের ফ্যাশনই দেবীতে বিয়ে। বাল্যে হওয়া থেকে বিয়ে হওয়া পর্যন্ত মোটামুটি ১০-১৫ বছর। পশ্চিমা সভ্যতাব অনুকরণে আমাদের বিয়ে পিছিয়েছে ঠিকই, আবার পশ্চিমের মতো বিয়ে পেছালে যে পশ্চিমের মত ব্যক্তিচাৰ বাড়াতে হবে, ৫০% মেয়েকে ১৫ এর আগেই সন্তীত্ব খোঁজতে হবে। এটা আবার বাপ-মায়েবা মেনে নিতে পারে না। ফলে বুকের বয়েস থেকেই সেক্স বিষয়টার প্রতি এক নেগেটিভ ধারণা আমাদের ভিতর বাবা মায়েবা তৈরি করেন। সেই ধারণা নিয়ে আমরা বড় হই। সামাজিকভাবে একে খাবাপ কিছু একটা ভাবতে শেখানো হয় আমাদের। ঘৃণ্য পর্নোগ্রাফি এই খাবাপ ধারণাটাকে আরও পোক্ত করে। অবচেতন মনে এমন ধারণা থেকে স্বামীর সাথে যৌনতার প্রতিও অনেক মেয়েব অনীহা বা গ্রানিবোধ কাজ করে।

ইসলাম যৌনতা-কে খাবাপ বলে না। বরং স্ত্রীর সাথে একান্তে সময় কাটানোকে সওয়াবেব কাজ বলে। কেবল বিবাহ-বহির্ভূত যৌনতা ইসলামে অবৈধ। আর বিয়ের ব্যাপারে অহেতুক দেবি ইসলাম নিকৎসাহিত করে। কোনো অবদমন ছাড়া 'জীবনাত্মিকভাবে সঠিক' সময়ে (যখন শরীর-মন বিয়ের জন্য তৈরি) বিয়ে হয়ে গেলে নারী-পুরুষ উভয়ের শরীর-মনের জন্য যৌনমনোদৈহিক জটিলতাগুলো এড়ানো সম্ভব। কারো স্ত্রীভেতর এধরনের গলদ ধারণা থাকলে, স্ত্রীকে সঠিক শিক্ষাটা দিলে এই সমস্যা কাটানো যায়।

৭.২.২ কী করণীয়:

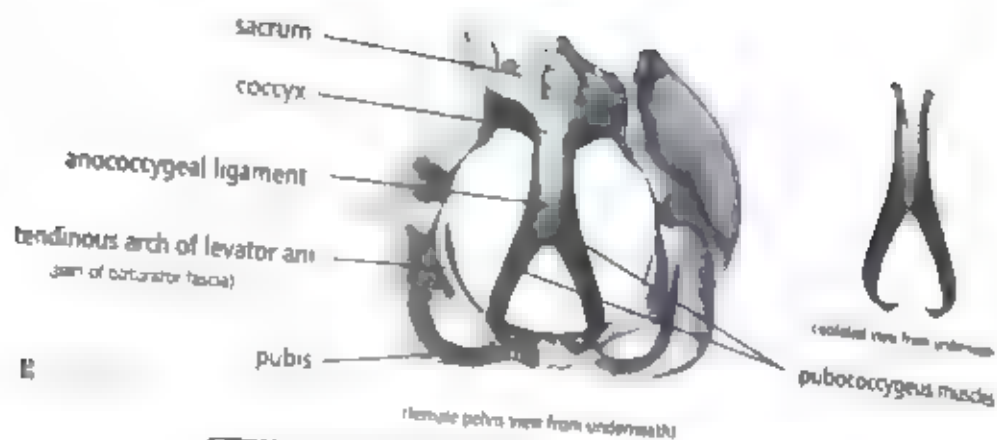
ওষু ইত্যাদি ছাড়া আমরা প্রথমে চেষ্টা করব। এই পদ্ধতিগুলোতে কাজ না হলে যৌন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হব ইনশাআল্লাহ।

- কোনো বিশেষ প্রকারের ফোরপ্লে তার ভালো লাগে কি না। বা বিশেষ কোনো জায়গায় বিশেষ কিছু করলে আগ্রহ আসে কি না। তাহলে সেটা বেশি বেশি করুন (particular way of stimulation)। এটা জানার জন্য 'সেন্সেট ফোকাস' ব্যায়ামটা খুব কাজের। সহজেই জেনে যাবেন আপনার স্ত্রীর কী ভালো লাগে, আর কী ভালো লাগে না। এটা কী ব্যায়াম সামনে আলোচনা আসবে।
- যদি মেইনপ্লে আগ্রহ না হয়, বেশি বেশি ফোরপ্লে করবেন (Encouraging adequate foreplay)। এক পর্যায়ে গিয়ে মেইনপ্লে আগ্রহও আসবে।
- মনোযোগ আটকানোর ব্যবস্থা নিতে হবে। যেমন চোখ বেঁধে নেয়া বা খেলাচ্ছলে ঝাটের সাথে হাত বেঁধে দেয়া (attention-focusing skills)। তাহলে মনোযোগ বিছানার সীমানার ভিতরেই থাকবে আশা করা যায়।
- কেগেল ব্যায়াম (Kegel exercise) নারীপুরুষ উভয়ের জন্যই দারুণ। এটা pubococcygeus নামক দুটো পেশীকে শক্তিশালী করার ব্যায়াম। ফলে পুরুষের নিজেই বীর্যপাত নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা বাড়ে, দীর্ঘসময় মিলন করতে পারে। আর নারীদেরও বেশি বেশি অর্গাজম অনুভবের ক্ষমতা বাড়ে^[১১]।

৭.২.২.১ কেগেল ব্যায়াম

প্রস্রাব করতে করতে মাঝপথে প্রস্রাব আটকে ফেলতে পারেন? ঠিক যেভাবে চাপ দিয়ে প্রস্রাব আটকে দেন, ঐরকম করতে হবে। ঐভাবে চাপ দিয়ে ৩ সেকেন্ড ধরে রাখুন, আবার ৩ সেকেন্ড রিলাক্স করুন। এভাবে ১০ বার করুন। ধীরে ধীরে বাড়ান, ৫০ এ উঠুন। দিনে ৩ বার। ১ মাসের মাথায় পরিবর্তন টের পারবেন। নিজেও করুন, স্ত্রীকেও শেখান।

[১১] Beverly Whipple, Ph.D., President Of The American Association Of Sex Educators, Counselors, And Therapists. বলেন Cosmopolitan কে [Multiple O's]



কেগেল ব্যায়ামের দ্বারা এই মাসলটা শক্তিশালী হয়

- আপনার নিজের যৌন দক্ষতা বাড়ানো (partner's sexual skills)। যেমন— আঙুলের ব্যবহার করে তাকে ক্রাইটোরিস অর্গাজম ও জি-স্পট অর্গাজম কবানোর চেষ্টা, স্ত্রীর পুরো শরীর জাগিয়ে তোলায় মত ফোবলে কবাব দক্ষতা
- তাব স্ট্রেস কমানো। দিন পালনের সবে ভালো আব কোনো প্রক্রিয়া নেই স্ট্রেস কমানোব। ঘবে তালিম ককন, দিনে বই পড়ন নামায-যিকব-তিলওয়াতে তাকে অভ্যস্ত ককন। দু'জনই পূর্ণ মন অনুযায়ী চলাব চেষ্টা ককন। আল্লাহ এই দীন ইসলামকে এজন্যই দিয়েছিলেন যাতে আমবা আত্মিক-মানসিক-শারীরিক-পারিবারিক-সামাজিক-অর্থিক-রক-রাষ্ট্রীয়ভাবে ভালো থাকি, তাব সুস্থিভগত যেন ভালো থাকে দুনিয়াতেও চর্খিততেও। আমবা দীনকে দূবে লে, আল্লাহ-বাসূল আখিবাতকে ফোব সাক্ষেপ্ত বানিয়ে নিজেবাই কষ্ট ডেকে এনেছি এখন আপনাব বিবেশাদা হুন গাছ, ম্যাচিউবড চিন্তা ককন। মৃত্যব প্রস্তুতি নিন, স্ট্রেসমুক্ত জীবন গাঢ়ন, অচ্চাচর সাথে সম্পর্ক বানান।
- মাসে বারদুয়েক নিয়র্বার্বান আশপাশ থেকে বোবিত্তে আসুন। তাব শরীবে ম্যাসাজ করে দিতে পাবেন, স্ট্রেস কনবে। বাচ্চাকাচ্চো নিম্ন চিক মত ঘুম হয় না হয়তো, পরাপু ঘুমের ব্যবস্থা করে দিন। বাম্বাবাম্মা ইত্যাদি নিয়ে বেশি লোড দেবেন না, বেশি খুঁত ধরবেন না।
- ক্রাইটোরিসে ঘম্মা বেশি লাগে, এমন পজিশনে সেক্স কবাব কথা বলেছে (coital alignment technique)।
- আরেকটা ব্যায়াম 'সেন্সেট ফোকাস ব্যায়াম' (Sensate Focus Exercises)। আপনাদের শেখাবো, মাদেব স্ত্রীবা সাজা দেম না, অর্গাজম হয় না, আগ্রহ জাগে না, তাবা কেগেলও কববেন দুজনে আবাব এই সেন্সেটও কববেন।

৭.২.২.২ সেন্সেট ফোকাস ব্যায়াম (Sensate Focus Exercises):

ব্যায়ামের উদ্ভাবক সেক্স থেরাপিস্ট Masters এবং Johnson সাহেব। এটা মানসিক চাপ কমাতে, ধাপে ধাপে স্পর্শের মাধ্যমে ব্যায়ামটা দুজন দুজনকে করিয়ে দেবে। অযৌন স্পর্শ থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে যৌনস্পর্শের দিকে যাওয়া হবে।^[১২] কাবা করবেন এটা? যেসব স্ত্রীবা আগ্রহ পান না, কিছু টেব পান না, শরীরে উত্তেজনা আসে না, সেক্স এ অমনোযোগী থাকেন, অর্গাজমে যেতে পারেন না। সেইসব স্ত্রীবা কেগেল করবেন, এটাও করবেন। শুধু যাদের সমস্যা আছে তাবাই না, স্বাভাবিক সম্পর্কিতও যৌনজীবনকে আরও আনন্দঘন করে তুলতে টেকনিকটা কাজে লাগাতে পারেন। একবার আপনি স্ত্রীকে করে দেবেন, শেষ হলে স্ত্রী আপনাকে করে দেবে। শর্ত হল, যে বেলায় ব্যায়ামটা করবেন, সেই বেলায় সেক্স করবেন না। ধরেন সকালে ব্যায়ামটা দুজন করলেন, সেক্স করার আগ্রহ আসবে, কিন্তু করবেন না। করবেন কিকালে বা কতট। মানে ব্যায়াম আর সেক্স দুটোকে একসাথে একবেলায় মিলানো যাবে না।^[১৩] আর পুরো সেশনে কোনো কথা বলা যাবে না।

১ম ধাপ:

- স্পর্শ ও চুম্বন দ্বারা সাব' শরীর পরিভ্রমণ, শুধু স্তন আর যৌনঙ্গের ছাড়া। এই দুই জায়গায় যাবেন না।
- যে হাত দিয়ে লেপেন ন, সেই হাত দিয়ে করবেন। শেষে দুই হাতও ব্যবহার করতে পারেন।
- মুখমণ্ডল থেকে শুরু করে আস্ত আস্তে সময় নিয়ে স্ত্রীর সাবা শরীর ভ্রমণ করবেন।
- স্পর্শের ভিত্তি হালকা ছোঁয়া বা সুড়সুড়ি একবার, একবার ঘষাঘষি (rubbing), একবার চাপাচাপি (squeezing)।
- স্ত্রীকে যৌন উত্তেজিত করা উদ্দেশ্য না, উদ্দেশ্য হল স্পর্শ অনুভব করা ও কবানো।

[১২] Masters W, Johnson V Human Sexual Inadequacy Boston: Little Brown 1970

৩] Melanie Davis PhD, New Jersey Center For Sexual Wellness

- যদি যৌন উত্তেজনা এসেও পড়ে, দুজনের কেউই সঙ্গম করবেন না সেটা পরের বেলায় পুরো করবেন।
- ২০-৩০ মিনিট আপনি স্ত্রীকে কবে দেবেন, এবপব তিনি আপনাকে ২০-৩০ মিনিট কববেন। এভাবে সপ্তাহে ২-৩ বাবা ১-২ সপ্তাহ ধাপ ১ চলবে।
- কোনো স্পর্শ মজা না লাগলে একজন আরেকজনের হাত সরিয়ে দেবে। বেশি চাপ ভালো লাগলে হাত ধবে চাপ দিয়ে ইশারা কববে। কথা বলা যাবে না।
- প্রতি সেশনের পব দুজন আলোচনা কববেন কী ভালো লাগল, আর কী ভালো লাগল না।

২য় ধাপ:

- শুরু হবে প্রথম ধাপ দিয়েই, কিন্তু কিছুক্ষণ পবেই চলে যাবেন স্তন ও যোনি এলাকায় সেখানেও নানা বকম স্পর্শ চুম্বন চলবে।
- কিন্তু সেক্স করা যাবে না, সেটা আরেক বেলায় বা এমনভাবে বগড়াবেন না যাতে অর্গাজম হয়ে যায়।
- এটাও ২০-৩০ মিনিট আপনি স্ত্রীকে কবে দেবেন, এবপব তিনি আপনাকে ২০-৩০ মিনিট কববেন এভাবে সপ্তাহে ২-৩ বাবা ১-২ সপ্তাহ ধাপ ২ চলবে।

৩য় ধাপ:

- এবার দুজন একই সাথে পরস্পরকে ধাপ ১ ও ধাপ ২ কববেন।
- উত্তেজিত হলেও সেক্স কববেন না, বা দুজন পরস্পরকে হস্তমৈথুন করে দেবেন না মানে অর্গাজম করা চলবে না। সেটা পরের বেলায়।
- এটাও চলবে ২০-৩০ মিনিট। এভাবে সপ্তাহে ২-৩ বাবা ১-২ সপ্তাহ ধাপ ২ চলবে।

৪র্থ ধাপ:

- ধাপ ১ থেকে ৩ কিছু সময় করুন।
- এবার সেক্স-এর পজিশনে চলে যান। পরস্পরের যৌনাঙ্গ ঘষা লাগে (genitals can rub against each other) এমনভাবে সেক্স করার মত

অভিনয় করুন।

- ৪র্থ ধাপে এসে প্রথম দুই-তিন সেশন সেক্স করবেন না। এবপর থেকে করতে পারবেন।

৭.৩ পুরুষের সমস্যা:

১৫-২০% পুরুষই তাদের জীবনে কোনো না কোনো এক সময় কোনো না কোনো মাত্রার যৌনসমস্যায় ভোগে। পুরুষের দুটো সমস্যা খুব বেশি আলোচনায় আসে। আমরা সে দুটো নিয়ে একটু ডিটেইলস আলোচনা করব। কারণ ঘুরে ফিরে আগেরগুলোই।

৭.৩.১ লিঙ্গ-উত্থান সমস্যা

(Erectile Dysfunction বা সংক্ষেপে ED)

আমেরিকার মত সচেতন দেশে ৩০ মিলিয়ন পুরুষ ED তে ভুগছে, ভাবা যায়? সম্পর্কে টানাপোড়েন, আত্মবিশ্বাস হারাতে হবে দয়া, জীবন থেকে সুখশান্তি হারিয়ে যাওয়া সহ, কত ভয়াবহ দরুণ নামে আসে জীবনে। কারণগুলো আমরা আগে যা আলোচনা করেছি তা ই, তবে ৭৫% পুরুষের কারণ একটা সমস্যা না, একাধিক সমস্যা মিলিয়েই ED একটা ফলাফল হিসেবে দেখা দেয়। ED দেখা দিলে ধরে নেবেন ভিতরে ভিতরে আপনার আরও সিব্বিয়াস স্বাস্থ্যসমস্যা থাকতে পারে। চেকআপ জরুরি, নিচের সমস্যাগুলো থাকলে আপনিও ED এর বিপক্ষে আছেন:

- ৫০-এর উপর বয়েস [৯৪]
- রক্তে শুগার বেশি (Diabetes)
- রক্তচাপ বেশি
- হৃদরোগ বা রক্তনালীর রোগ
- রক্তে কোলেস্টেরল বেশি
- ধূমপান
- মাদকাসক্তি ও এলকোহল আসক্তি
- মেদভাঁড়ি (obese)
- ব্যায়াম না করা

[৯৪] এটা একটা ফ্যাক্টর মাত্র, যাক সব ফ্যাক্টর যান্ত্রিক থাকলে ৭০-৮০ বছরেও যৌনকর্মতা অটুট থাকতে পারে।

চিকিৎসা:

বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা আছে যার অনেকগুলোই বাংলাদেশে এডেইলেক্স-এ ভাষাগ্ৰা জাতীয় ওষুধের অনেক আধুনিক ভার্সন আছে বাজারে, যা ভাষাগ্ৰা চিকিৎসা আমবা যে ওয়ংকর সাইড-এফেক্টের খবর পত্র পত্রিকায় পড়েছি, সেসব কঠোর উদ্ভূত। ডাক্তারের পরামর্শ মত এসব সবনে 'চিকি আবেগ্য' বলা না গেলেও অসুবিধা দূর হয়, কাজ চলে ভালোভাবে। অনেকের আবার ওষুধ সেবনের ফল মূল কারণ 'টেনশন'টা দূর হয়ে যায়, ফলে নিজে থেকেই সুস্থ হয়ে যায়।

ডাক্তারের কাছে যাবার আগে স্বাভাবিক ক্ষমতাটাই উদ্ধার করা যায় কি না, মূলত সেটাই আমাদের আলোচনার বিষয়। [২০]

১. রোজ হাটুন:

হার্ভার্ডের এক স্টাডিতে এসেছে, রোজ মাত্র ৫০ মিনিট হাটলে ED-এর ঝুঁকি ৪১% কমান চলে আছে। এমনকি মধ্যবয়স্ক বর্গী মোটোসেটা হলেও মাঝারি ব্যায়ামের কারণে যৌন সক্ষমতা ফিরে এসেছে।

২. খাদ্যাভ্যাস শুধরান:

Massachusetts Male Aging Study তে এসেছে, আপনার খাবারে বেডমিট, প্রক্রিয়াজাত মাংস (processed meat) ও প্রক্রিয়াজাত শস্যাদানা (refined grains) কমান। বাড়ান whole grains, ফলফলাদি, শাকসবজি আর মাছ। কমান ED-এর ঝুঁকি।

৩. রক্তনালীর যত্ন নিন:

কোমরের বেড় (waistline) যত বাড়বে (সোজা বাঙলায় ভুঁড়ি), অন্যান্য অসুখবিসুখের সাথে ED-এর সম্ভাবনাও বাড়বে। উচ্চ রক্তচাপ, শুগার কোলেস্টেরল বেশি থাকলে হার্ট এটাক, ব্রেইনস্ট্রোক আর ED— কেউ-ই ছাড়বে না সুতরাং একটা বছরের পর রেগুলার চেক আপ করান, লাইফস্টাইল বদলে নিন। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শে অসুখ থেকে হলেও এসব চিকিৎসা বাখুন।

৪. ভুঁড়ি কমান

মধুর কোমরের বেড় ৩২ ইঞ্চি, আর মধুর কোমর ৪২ ইঞ্চি। মধুর ED হবার ক্ষমতা ৫০% বেশি। ওজন স্বাস্থ্যকর সীমার মধ্যে রাখুন। উচ্চতার সাপেক্ষে আপনার ওজন (BMI) ঠিক আছে কি না দেখুন। হিসাব করার নিয়ম হল—

$$BMI = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 (\text{m}^2)}$$

বেজল্ট হতে হবে ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ এর মধ্যে। তাহলে নরমাল।

৫. কেগেল ব্যায়াম করুন:

কেগেল ব্যায়ামের মাধ্যমে পেলভিক ফ্লোর-এর পেশী শক্তিশালী হয় ফলে মজ্জার বজায় থাকে বেশিক্ষণ। আর একটা শিবাব উপর চাপ দেয়, ফলে লিঙ্গে আসা রক্ত আর ফেবত যেতে পারে না, দীর্ঘক্ষণ শক্ত থাকে। এক বৃটিশ গবেষণায় এসেছে, দিনে ২ দফা করে ৫ মিনিট কেগেল ব্যায়াম, সাথে সিগারেট-মদ ত্যাগ, ওজন কমানো— এসব করে দক্ষ বেজল্ট এসেছে।

৭.৩.২ দ্রুত বীর্যপাত

(premature ejaculation, সংক্ষেপে PE)

সঠিক কারণ এখনও স্পষ্ট না। ধারণা করা হচ্ছে, আমাদের নার্ভে উৎপন্ন সেবোটোনি (Serotonin) নামক এক ধরনের নিউরো হরমোন বেশি থাকলে বেশি সময় ধরে বাখা যায়, কমে গেলে দ্রুতপতন হয়ে যায়।

১. মনোচিকিৎসা:^[১১]

এব ভিতরে কণীকে বুঝানো, যৌনতাব ব্যাপারে অতিরঞ্জিত ধারণা দূরীকরণ, সঠিক শিক্ষা প্রদান, আত্মবিশ্বাস জাগানো, স্ত্রীকে স্বামীর সমস্যার ব্যাপারে বুঝানো— ইত্যাদি। অনেক সময় এতটুকুতেই কাজ হয়ে যায়। নাহলে পবের থাপ।

[১১] Urology Care Foundation Official Foundation Of American Urological Association

২. আচরণগত চিকিৎসা (Behavioral Therapy):

দেহকে মানিয়ে নেবার জন্য নানাভাবে অনুশীলন করানো হয়। যেমন:

৭.৩.২.১ স্কুইজ প্রক্রিয়া (Squeeze Method)

আপনার স্ত্রী হাত দিয়ে আপনার লিঙ্গকে উত্তেজিত করতে থাকবে, যখন বীৰ্যপাত হবে হবে ভাব আসবে, তখন স্ত্রী ঠিক লিঙ্গের মাথার নিচের জায়গাটায় তিন আঙুলে চেপে ধরবেন। এভাবে ২০ সেকেন্ড চেপে রাখবে। যখন 'হবে হবে' ভাবটা কেটে যাবে, তখন আবার লিঙ্গকে উত্তেজিত করা শুরু করবে। এর ফলে আপনি 'বীৰ্যপাতের ঠিক আগেই হবে-হবে অনুভূতি'-র সাথে পরিচিত হবেন এবং নিজের বীৰ্যপাত নিজে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখবেন।

একই কাজ ব্যায়াম ছাড়া সেক্স-এর সময়ও করবেন। যখনই বীৰ্যপাতের সময় ঘনিষ্ঠে আসবে, আর নিজেকে ধরে রাখতে পারবে না মনে হবে, সাথে সাথে বেব করে ফেলে স্ত্রী চেপে ধরবেন। ভাবটা চলে গেলে আবার শুরু করবেন। এভাবে চেপে ধরার সাথে নিয়ন্ত্রণের একটা সম্পর্ক তৈরি হবে। যা ধীরে ধীরে চেপে ধরা ছাড়াই নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন, ৬০-৯০% কণীই এতেই কন্মত্তা ফিবে আসে। তবে এক্ষেত্রে স্ত্রীর প্রচুর সাপোর্ট প্রয়োজন।

৭.৩.২.২ স্টপ-স্টার্ট প্রক্রিয়া (Stop-Start Method)

এটাও কাছাকাছি ধরবেন। স্ত্রী হাত দিয়ে উত্তেজিত করবেন। যখনই 'হবে-হবে' ভাব আসবে, বন্ধ করে দেবেন। ভাবটা চলে গেলে আবার উত্তেজিত করবেন হাত দিয়ে। এভাবে ৩ বা ৪ বার গিয়ে বীৰ্যপাত করবেন। এভাবে সপ্তাহে ৩ বার করে সেশন চলবে।

৩. মেডিকেল চিকিৎসা:

আমাদের উপরে বলা টেকনিকগুলোতে ৯৫% কণীই উপশম হয়। না হলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন। অবশ্যকামী ক্রীম-ট্রীম অবশ্য পাওয়া যায়। কিন্তু বেশিক্ষণ থাকলে শক্তভাবটাই চলে যায়। আবার স্ত্রীর ভিতরেও অবশ্য হয়ে যায়। ব্যামেলা আছে। ববং কন্ডম ব্যবহার করলে অতিক্রমতা কমে। শুরু থেকেই কন্ডম পরে নিয়ে দেখতে পারেন, একাধিকও পরতে পারেন,

পরামর্শ:

সামান্য যেটা সাজেস্ট করছি, সেটা হল—

ক.

অনেকে আছে বীর্যপাতের আগে টেবই পান না। সেক্ষেত্রে 'সেন্সেট ফোকাস' ব্যায়ামটা চলবে। এটা হল অনুভূতিগুলোকে প্রখর করার ব্যায়াম। কবতে করতে একটা সময় বুঝতে পাবেন যে, কখন আপনার বীর্যপাত হবে। বীর্যপাতের আগেই এই ফীলিংসটা ধবতে পাবা খুব জরুরি। তাহলে সে মুহূর্তে ব্যবস্থা নিলেই সামলানো যায়।

খ.

বীর্যপাতের আগে 'বেব হবে বেব হবে', এই অনুভূতিটা যদি বুঝতে পাবেন, তাহলে জন্য পরামর্শ হল: যখন সেক্সের মধ্যে 'হবে হবে' অনুভূতি সামান্যতমও আসবে, তখন ভিতরে রেখেই লিঙ্গচালনা স্টপ করবেন। স্টপ রেখে কেগেল করবেন ৩০ সেকেন্ড থেকে এক মিনিট। ভাবটা দূর হলে আবার শুরু করবেন।

কিংবা 'প্রাণায়াম' কবতে পাবেন এ সময়, লিঙ্গ ভিতরেই থাকবে, আপনি লম্বা শ্বাস নেবেন নাক দিয়ে, বুক ওঠে ধীরে ধীরে, ১০ সেকেন্ড ধরে রেখে ছাড়বেন মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে। এভাবে ৪-১ বার করলেই দেখবেন বীর্যপাতের ভাবটা চলে গেছে।

গ.

অনুভূতি বুঝতে পেরে যাবা কেগেল করে ভাবটা দূর কবতে পারলেন তো পারলেন। যারা পারলেন না, কেগেল কবতে গিয়ে বীর্যপাত হয়ে যায়। তাহা পুরোটা বের করে আনবেন। এনে স্ত্রী 'স্কুইজ মেথড' করে দেবেন ভাবটা চলে গেলে, আবার শুরু। নবম হয়ে গেলে নিপল সাক কবিয়ে শক্ত করে নেবেন।

ঘ.

এছাড়াও উপরে ৩ ধরনের হালত থাকবে তাদের সবাই জনাই অভিব্যক্তি আবেকটা ব্যায়াম। সেটা হল সেক্স বাদে অন্য সময় 'স্টপ-স্টার্ট' ব্যায়াম। স্ত্রী হাত দিয়ে স্টিমুলেট করবে। যখন হবে হবে, তখন বন্ধ। ভাবটা চলে গেলে আবার হাত দিয়ে স্টিমুলেট করবে। আবার বীর্যপাত হতে নিলে আবার কিছুক্ষণ বন্ধ, এভাবে করে ৪/৫ নম্বর বার বীর্যপাত করবেন।

ঙ.

সবাব জনাই 'মন নিয়ন্ত্রণ' ব্যায়াম। সামনে আলোচনা আসছে। আগান শোনা, নামায, যিকিব, ভাদানবুব। মনের উপর নিয়ন্ত্রণ যাদের আসবে, তাদের সেক্সের মাঝে কেগেল ও লাগবে না, শ্রেফ মনটা ঘুরিয়ে অন্য চিন্তায় নিয়ে গেলেই দীর্ঘপাত পিছিয়ে যাবে।

চ.

শুক থেকেই কনডম পবে নিবেন। তাহলে সের্টিফিকেট কমবে।

ছ.

আব বীর্ঘপাত হয়ে গেলেই হাঁক অতৃপ্ত করে রাখবেন না। হাত দিয়ে ক্লাইটোবাল ও জিম্পট অর্গাজম করিয়ে দিন, একহাতের আঙুল দিয়ে জি-স্পট (বুড়ো আঙুল হলে ভালো), আরেক হাতের আঙুল দিয়ে ক্লাইটোবিস চেপে চেপে অর্গাজম করিয়ে দিন।

দুয়েকবার কবেই হাল ছেড়ে দেবেন না, ন্যূনতম ৬ মাস এভাবে অনুশীলন চালাবেন। এবপরও সমস্যা ব্যক্তি থাকলে ইন্ডিয়ান ডক্টর চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

৭.৪ অতিরিক্ত যৌনকামনা

নারী-পুরুষের অত্যধিক যৌনকামনাকে Nymphomania বলে। Nymphomania বলতে নারীদেরকেই বুঝানো হয়, পুরুষের জন্য আলাদা করে একটা টার্ম ছিল satyriasis, তবে অতটা প্রচলিত না। একে hypersexuality বা out of-control sexual behavior (OCSB) ও বলা হয়। কিন্তু সমস্যা হল, এর কোনো সীমা নেই যে, দিনে এতোবারের বেশি সেক্স করলে তাকে অসুখ বলা হবে। American Psychiatric Association-এর DSM ৫ থেকে ১৯৮০ সালে oral sex, masturbation, homosexuality আর এই অসুখকে একসাথে অস্বাভাবিকের তালিকা থেকে বাদ দেয়া হয়। কেননা আগে Nymphomaniac বলা হত যে নারীর কামনা মেটে না, বার বার সেক্স করতে চায়, নানান জনের কাছে সমর্পিত হয়, হস্তমৈথুন করে কামনা মেটায়— এমন নারীকে। কিন্তু এখন এগুলো নরমাল,

চলমান এমন নারীই তো পশ্চিমা সমাজ চায়। তাই sexual revolution^[১৭] (৬০-৮০ এর দশক) এর পর নারীর আর সতীত্ব ধরে রাখার যেহেতু কিছু নেই, nymphomania ও আর কোনো অসুখ না যে চিকিৎসা করে সাবাত্ত হবে। তবে এখনও এটা আছে। কোথায? বেপ, ডিভোর্স ইত্যাদি মামলায় নাক্কলকে নির্দোষ প্রমাণ করতে উকিল তাকে এই বোলে অসুস্থ প্রমাণের চেষ্টা করে। মজা না?

আচ্ছা। তবে অতিবিক্রম যৌনাকাঙ্ক্ষা আমবা বলব তখন, যখন—

- আপনি মনে করবেন আপনি অনেক বেশি করছেন, its too much . আপনার নিয়ন্ত্রণে নেই।
- সাবাত্ত আপনি এই ভাবনায়ই আছেন, যা আপনার অন্যান্য কাজকে বাধাগ্রস্ত করছে।
- বাব বাব করলেও সবসময়ই আপনি যৌন অরুপ থাকছেন।

সাধারণ পরামর্শ

- 'মিলিত হতেই হবে , আবার লিঙ্গ ব্যর্থ হয় , আমাকে পাবতেই হবে', 'স্ত্রী কী ভাববে', ' সংসার টিকবে তো , আমি পাববো তো এ জাতীয় সকল চিন্তা-উদ্বেগ ভুলে যান।
- যদি আপনার জীবনে একবারও নিঃশব্দ হয়ে থাকে, তাহলে এখনকার অধিকাংশ সমস্যা হয় আপনার মনের, নইলে আপনার অন্য কোন অসুখের দরুন এমন হচ্ছে। নিজের কোনো সমস্যা নেই যদি আপনি নিজের কোনো অসুস্থতা অনুভব না করেন, তাহলে সমস্যা কেবলমাত্র আপনার মনের।
- যাবা দীর্ঘদিন পর পর ক্রীড় করে যান, প্রথমে দু চাববার ব্যর্থ হলেই ঘাবড়ে যাবেন না। নিজেকে রুগী ভাবতে শুরু করবেন না।

[১৭] sexual revolution. হল ৬০-৮০ এর দশকে পশ্চিমা সমাজে যৌনবিপ্লব ঘাব ফলে বিপরীত লিঙ্গ, লিঙ্গ ইত্যাদি ঐতিহ্যের কটাব যৌনতা খণ্ডনযোগ্য হয়ে ওঠে। জ্ঞানীয়ত্ব পিঠের প্রসার জনসমক্ষে নগ্নতা, পর্না ইত্যাদি বিরোদ্ধাত্ত সঙ্গম, সহকার হস্তমথুন, নতপাত বৈধকরণ ইত্যাদি এই বিপ্লবের অর্জন।

স্ত্রীশিক্ষা

আসলে এ বিষয়গুলিতে কোনদিনই প্রয়োজন ছিল না। একজন স্বাভাবিক নারী অত্যন্ত স্বাভাবিকভাবেই নিজের দাম্পত্যজীবন উপভোগ করতেন। তেমনি একতেন পুরুষও নিজের থেকেই স্থাব সম্বন্ধে উপভোগ করতেন। আজ পশ্চিমা পুঁজিবাদী সভ্যতায় এই স্বাভাবিকতাব সীমাবেধ। বাকপথ আর চন্দ্রল একাকার করে দিয়েছে। মানবজাতি পথ হারিয়ে অস্বাভাবিকতাব চন্দ্রলে ধুক ধুক করে চলেছে। আমাদের সমস্যা যতখানি না মেয়েদের, এম চেয়ে বেশি সমস্যা আমাদের পুরুষদের। আমাদের কচি পরিবর্তন হয়ে গেছে, বদলে দেয়া হয়েছে। আমাদের মন বদলে গেছে, আমাদের জীবন যাপন বদলে গেছে। স্ট্রেস কমানোর যে জায়গা গুলো ছিল সেগুলো দখলে নিয়েছে স্ট্রেস বাড়ানোর কাজকর্ম। স্ট্রেস কমানোর মধ্যে গল্পগুজব করে স্ট্রেস কমতো। সেখানে টিভি বিমোটি, ফোন নিয়ে ১ টি-২টা বাড়ছে ঘুমোতে, বাড়ছে স্ট্রেস। নামায-তিলওয়াতে কমতো, তাব কি আব সময় আছে, আরও টাকা চাই-পদ চাই, স্ট্রেস। এই বায়োলজি বিকল্প জীবনযাপনের প্রভাব এসে পড়ে আমাদের যৌনজীবনেও। তাই নিজেরা শেখার সাথে সাথে স্ত্রীদেরকেও কিছু শিখিয়ে পড়িয়ে না নিলেই নয়।

৮.১ পুরুষের মনোদৈহিক আচরণ

৮.১.১ যৌনবৈচিত্র্য

পুরুষের বায়োলজি ও সাইকোলজি সম্পর্কে স্ত্রীদের ধারণা থাকা চাই। পুরুষের যৌন মনোজগত নারীদের থেকে ভিন্ন। শুক্রাণু ডিম্বাণু মিলনে যখন এককোষী জগৎ তৈরি হয় তখনই ঠিক হয়ে যায়, এই সন্তান ছেলে হবে না মেয়ে হবে। এবপব পুরো গর্ভকাল ধবে ঐ বিশেষ ক্রোমোসোম নকশার কাবণে আলাদা

স্ত্রীলোক হবমোনের প্রভাবে লিঙ্গ-গত পার্থক্যগুলো তৈরি হয়। ফলে জন্মের আগে হবমোনেই ছেলেবাবু ব্রেন হয়ে যায় ছেলের মত, মেয়েবাবু ব্রেন হয়ে যায় মেয়ের মত। পরে বয়ঃসন্ধিতে এসে ঐ হবমোনগুলো নিজ দেহেই প্রোডাকশন শুরু হয়, ভিন্নতাপ্রাপ্তি কেবল পূর্ণতা পায়। এব মধো একটা পার্থক্য হল, নারী-পুরুষ যৌন চাহিদাগত ভিন্নতা।

৮.১.১.১

বিজ্ঞানীরা কিছু স্ট্রোকের রুগীর উপর গবেষণা করতেন। তাদের ব্রেনের একই জায়গায় একই ধরনের স্ট্রোক দেখা গেল, ব্রেনের সামনের দিকে যে Broca's area আছে, কথা বলার জন্য; সেই এলাকায় স্ট্রোক হলেও হলেও, তাদের মধ্যে ছেলেদের কথা বন্ধ হয়ে গেছে, কিন্তু মেয়ে রুগীদের কথা বন্ধ হয়নি মানে মেয়েদের কথা বলা শুধু Broca's area য় সীমাবদ্ধ না বরং পুরো ব্রেন জুড়ে ছড়ানো। Broca's area-টা স্ট্রোকে অকেজো হয়ে গেলেও বাকি এলাকা দিয়ে কথা বলে যাচ্ছে মেয়ে রুগীরা। মানে, পুরুষের ব্রেনে নির্দিষ্ট কাজের জন্য নির্দিষ্ট জায়গা (compartmentalized), আলাদা আলাদা, তাইল মত। ছাত্র মেয়েদের ব্রেনে সব ফাংশানই সব জায়গায় ছড়ানো ছিটানো (dispersed)। সব কারণে অন্যান্য অনেক অনুভূতির মত, Love ও Sex কে পুরুষ আলাদা আলাদা ভাবে, আলাদা জায়গা দিয়ে অনুভব করে। যাকে ভালোবাসনা ও প্রণয় ও কাম ভাগে এমনকি ছবির প্রতিও উত্তেজনা জাগে।

নারীর যৌনচাহিদার প্যাটার্নটা আবার ভিন্ন, মেয়েরা Love আর Sex একসাথে প্যাকেজ হিসেবে ফিল করে, যেহেতু সেন্টার আলাদা না। পুরুষ চায় ভিন্ন ভিন্ন অনেক সেক্স, ইমোশন জরুরি না, সেন্টার সেন্টার আলাদা। আর মেয়েরা চায় ভালোবাসার মানুষটার সাথেই অনেক সেক্স। যদিও পশ্চিমে এখন

**'Women Want
A LOT OF SEX
With The Man They Love,
While Men Want
A LOT OF SEX'**

Glen Wilson
British Psychologist

[৯৮] ব্রিটিশ মনোবিজ্ঞানী Glen Wilson বলেন 'Women Want A Lot Of Sex With The Man They Love While Men Want A Lot Of Sex' - Brains: Anne Murr & David Jessel P 134]

মেয়েবা এখন পাছা দিয়ে যৌন স্বাধীনতা চালা কবুচ্চ বহু যৌনসঙ্গীত সাধো কিস্তি, গবেষণায় মিলেছে— বৈবাহিক মিলনে ভাবা এ গুণ বেশি অর্গাত্ম অনুভব করে।^[১১] সুখ কম পাইলেও পুরুষের সমান হইতেই হবে, পুরুষের মত বিড়ি টানতে হবে, ফুটপাতে দাঁড়িয়ে প্রস্তাব করতে হবে— সমান সমান।

ভবিষ্যে এসেছে, মেয়েবা কেবল সেক্সের খাতিরে সেক্স চায় না, ভাবা চান ভালোবাসার সাথে সেক্স (পাকেকজ হিসেবে)। ফলে 'বিবাহিত জীবনে সুখী কিস্তি পবকীয় লিপু' নাবী পাওয়া দম্বনা কিস্তি বিবাহিত জীবনে প্রচণ্ড সুখী হয়েও পুরুষ কেবলমাত্র বৈচিত্র্যের জন্য পবকীয় লিপু, এমন উদাহরণের অভাব নেই।

কাবণ, নাবী মানসিক সুখ আর শারীরিক সৃষ্টি একই সাথে একইজনের জন্য অনুভব করে, মগজ জুড়ে ছন্দের স্তম্ভানো অনুভবের সেন্টাবগুলো আলাদা আলাদা না। কিস্তি পুরুষের অনুভবের সেন্টাবগুলো আলাদা। মানসিকভাবে সুখী পুরুষেরও শারীরিক সেন্টাবের আলাদা স্তম্ভানো আছে, বৈচিত্র্যের চাহিদা। সব গবেষণাতেই এসেছে, পুরুষ যৌনতায় বেশি হো চায়, যাব কাবণে স্ত্রীকে বিভিন্ন বকম ড্রেসে দেখতে চায় যৌনতায় বেশি হো চায় এই আকাঙ্ক্ষা তাদের জিন ও নস্তুকের গঠনেই খোদিত।

শুধু পুরুষ মানুষই এমন, তাই না? এমন এক যাবা পালে ভাবা জানে, যাঁড় মিলন কবা থামিয়ে দিলে, যদি নতুন গাউন পরে হয়, তাতলে আবার পূর্ণোদ্যম ফিরে আসে। ৭ নম্বর গাউনের প্রতি পুরুষটান সমান একদম প্রথম গাউনের প্রতি যেমন আগ্রহ ছিল, তেমনটাই হয়, তেদার ক্ষেত্রেও তাই। বস্তা দিয়ে একদম ফাস্ট নেমেপশটাব মাথা ঢেকে দিলেও পুরুষটা বুকে ফেলে, যৌন আগ্রহ হাবিয়ে ফেলে। নতুন আবেকটা পোলে আবার আগের আগ্রহ, আগের পুরুষত্ব ফিরে পায়। এটা সব পুরুষ জাতীয় প্রাণীর বায়োলজিতেই দিয়ে দেয়া আছে।

৮.১.১.২

এক পিচনে শুধু মানসিক না, একটা ব্যবস্থাপনাগত কাবণও রয়েছে। যাবা বিবর্তনবাদী ভাবা হো কটেই, আমবা যাবা বিশ্বাস কবি আল্লাহ সব সৃষ্টি কবেছেন— আমাদের জন্যও একই ব্যাখ্যা। আল্লাহ সৃষ্টি কবে সৃষ্টিজগতের জন্য ব্যবস্থাপনা

[১১] মানসিক যন্ত্রকল্প, সম্পর্কে নিরাপত্তার অনুভূতি ও যাবা নাবীর মিলনের চরমানন্দ এন ভাবে যাচিয়ে দেয় ও গুণ, ফলে বৈবাহিক মিলনে ভাবা বেশি অর্গাত্ম অনুভব করে।

করছেন। এই ব্যবস্থাপনাও তাকদীরেব অন্তর্ভুক্ত। প্রত্যেকটা প্রাণীপ্রজাতি
 তার নিজস্ব টিকে যায়, সে ব্যবস্থা করে দিয়েছেন। কুকুর বিড়ালের একাধিক
 সন্তান হয়, বাঘ-মাড়ব হাজার হাজার পোনা হয়। মানুষ মনেটলে গিয়ে, এতে-
 তে সময়ও সেন প্রজাতির ক্রমধারা টিক থাকে। সবভাইভাল বা টিকে থাকার
 জন্যে কৌশল হল অধিক সম্ভব বেগে যাওয়া। এজন্য পুরুষ প্রাণী নিজেব স্ত্রী
 সন্তান সম্ভব ছড়িয়ে দিয়ে যেতে চায়। প্রজাতি টিকিয়ে রাখার একটা সহজাত
 হুঁস, এখন নাইয় আমবা সামাজিক নিয়ম কানুন দিয়ে, নতানব কন্ট্রোল করে
 অন্য প্রাণিব হাতে নিজেদেব বিলুপ্তি বোধ করছি, টিক থাকে নিশ্চিত করেছি।
 কিন্তু মগজের নকশা তো বদলায়নি।

৮.১.১.৩

একেক অধিক সঙ্গীর প্রতি চাহিদা তাই সহজাত হুঁস। একজন পুরুষের জন্য
 মনোবিজ্ঞানীবা বলছেন, যদি মানুষ বিভিন্ন সময়ে এক একজন নারী বাসত, তাহলে
 একেকজন পুরুষ সাবাজীবনই নতুন নতুন নারীকে মিলন করে বেড়াতে পারত।
 এজন্যই একজন পুরুষের একাধিক স্ত্রী থাকত, ইতিহাসে এটা বহুল-প্রচলিত
 একটা প্রাঙ্কিস। যেসকল সমাজে এক স্ত্রাব আইন চালায়, সেখানেও একাধিক
 উপপত্নী বা বক্ষিতা রাখার প্রথা গ্রহণযোগ্য ছিল। আর যে সমাজে একাধিক স্ত্রী
 ও বক্ষিতা দুটোই নিষিদ্ধ করা হয়েছে, সেখানে প্রসব পয়েছে কী বলেন তো
 পতিতাবৃত্তি। কিন্তু পুরুষকে লিঙ্গতই থামানো যায় নি, যার কীভাবে বলেন এটা
 তো ভিতরগত স্বভাব।

Human Relations Area Files-এর বিবরণ মতাবেক ১১২৪টি সমাজের
 মধ্যে, ৯৩% মানবসমাজেই কোনো না কোনো মাত্রায় একাধিক বিবাহের প্রথা চালু
 আছে। George Peter Murdock সাহেবের Ethnographic Atlas-এ ৮৬২টি
 মানবগোষ্ঠীর মাঝে গবেষণায় একবিবাহ পাওয়া গেছে ১৬% সমাজে। আরেকটা
 সাম্প্রতিক স্টাডিতে ৩৪৮ টি সমাজের উপর আরও নিখুঁত গবেষণায় পাওয়া গেছে
 ২০% এ একবিবাহ, ২০% এ কম কম একাধিক বিবাহ, এবং ৬০% সমাজে
 ব্যাপক বহুবিবাহ প্রচলিত। Stanford university-র গবেষণা প্রবন্ধে এমনটাই

[১০০] Kinsey Concludes That The Human Male Would Be Promiscuous All His Life if
 There Were No Social Restrictions, Bruner, Anne Mott & David Jessor P 133

উঠে এসেছে।^[১০১]

এতো গেল বর্তমান। ইতিহাস থেকে পাওয়া যায় –

- চীনে এখন জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণের কৌশল হিসেবে আইন করে একাধিক বিবাহ নিষিদ্ধ। কিন্তু চীনা ইতিহাসে উচ্চবিত্ত ও মধ্যবিত্তের আর্থিক সামর্থ্য অনুযায়ী মূল স্ত্রীসহ একাধিক উপপত্নী রাখতেন, এটা গ্রহণযোগ্য ছিল।^[১০২]
- ইউরোপে বাববারিয়ানদের^[১০৩] সমাজে বহু স্ত্রী এবং বহু বক্ষিতার প্রচলন ছিল।^[১০৪]
- পারস্যের সমাজে একাধিক স্ত্রী ও বক্ষিতা গ্রহণযোগ্য ছিল।^[১০৫]
- হিন্দু ধর্মগ্রন্থগুলোতে ও প্রাচীন হিন্দু সমাজে বহুবিবাহ অনুমোদিত ছিল। হিন্দু বিবাহ আইন ১৯৫৫-তে একাধিক বিয়েকে অবৈধ করা হয়।^[১০৬]
- গ্রীক সমাজেও প্রচলিত ছিল দীর্ঘ দীর্ঘ একবিবাহ গ্রহণযোগ্যতা পেলেও তার সাথে বক্ষিতা রাখাও অনুমোদিত ছিল।
- রোমান সমাজে অবশ্য বহুবিবাহের খবর পাওয়া যায় না। এমনকি জাস্টিনিয়ান কোডে লিখিত আছে: প্রাচীন রোমান আইনে স্ত্রী ও বক্ষিতা একসাথে রাখাকেও অবৈধ করা হয়েছিল। কিন্তু কল দাদালা এটা যে, পতিতাবৃত্তি হয়ে গেল ব্যাপক।^[১০৭] ফলে আইনে একবিবাহ থাকলেও বহুগামিতাই ঘুরেফিরে বয়ে গেল (Monogamy de jure appears to have been very much a façade for polygamy de facto.)

[১০১] Walter Scheidel, Monogamy And Polygyny In Greece, Rome, And World History. Stanford University June 2008

[১০২] Ancient Chinese Marriage Customs {Www.Chinahighlights.Com}

[১০৩] Barbarian শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ 'অসম ভাষাভাষী', প্রকৃ. ভাসা ভাষী ছাড়া ইউরোপের বাকি অধিবাসীদেরকে এক মাত্র বারবারিয়ান বলা হত। এর মধ্যে আছে Goths, Vandals, Germans, Norse, Anglo Saxons, Burgundians, Visigoths, Franks প্রভৃতি জাতিগোষ্ঠী।

[১০৪] Encyclopedia Of Barbarian Europe Society In Transformation Page 261

[১০৫] Massoume Price, Womens Lives In Ancient Persia Iran Chamber Society

[১০৬] Polygamous Marriages In India Princeton Edu.

[১০৭] পাউলিনেস (Centre National De La Recherche Scientifique এর গবেষক Claudine Dauphin বলেন একো রোমান সমাজে যৌনতা ছিল ত্রিমুখী – স্ত্রী বক্ষিতা ও পতিত। (The Wife, The Concubine And The Courtesan)। ৪র্থ শতাব্দীর গ্রিকো-রোমান লেখক Apollodorus বলেন আমাদের ফার্সের জন্য আছে বেগমারা, দেহের নিজেদিনের সেবায় আছে বাফতায়া, আর বৈধ উত্তরাধিকারী উৎপাদনের জন্য আছে স্ত্রীরা।

(Prostitution In The Byzantine Holy Land By Claudine Dauphin, Centre National De La Recherche Scientifique Paris Classics Ireland, University College Dublin, Ireland, 1996 Volume 3,

- খ্রিস্টানদের মধ্যে বহুবিবাহ নিষিদ্ধ। যদিও যীশু নিজের সমাজে (ইহুদি সমাজ) বহুবিবাহ প্রচলিত থাকলেও তিনি তা বন্ধের কোনো নির্দেশ দেননি। পণ্ডিত St Augustine-এর (মৃত্যু ৪৩০ খ্রি.) বলেছিলেন: 'আমাদের এই সময়, রোমান প্রথাৰ সাথে ভাল মিলিয়ে একেৰ অধিক স্ত্রী গ্রহণের অনুমতি নেই'। ফাদাৰ Eugene Hillman বলেন, রোমান গীর্জা থেকেই বহুবিবাহ নিষেধ করা হয়েছিল [১০৮]।
- ইহুদি সমাজে বহুবিবাহ বৈধ। একাধিক স্ত্রী থাকলে সম্পদ বণ্টনের নীতিমালা পূৰ্বাতন বাইবেলে আছে। আর ভালমুদে স্ত্রীৰ সংখ্যা ৪ এব বেশি না হবাব ব্যাপারে নির্দেশনা আছে। পবিত্রীতে আশকেনাজি ইহুদি [১০৯] পণ্ডিত Gershom ben Judah ১০০০ খ্রিস্টাব্দে ইহুদি সমাজে নিষিদ্ধ করেন [১১০]।

৮.১.২ তারুণ্যের প্রতি আগ্রহ:

সব বয়সের পুরুষরাই তরুণী ও কুমারীর ন্যায় প্রতি আগ্রহী হয়। বিসর্গ বলছে, পুরুষের বয়স যতই হোক, তাদের 'পারসে'র ৫৭ আট্টাকশান' বা আকর্ষণের কেন্দ্র এক জায়গায়ই স্থির থাকে, সেটা হল ২০-২২ বছর বয়সী মেয়েদের দিকে [১১১]।

[১০৮] ফাদাৰ Eugene Hillman-এর *Young Men Considered গ্রন্থের কবিতা Women In Islam Versus Women In Judeo-Christian Tradition* ই শরিফ আবদুল আজিম, দাকল আরকান, পৃষ্ঠা, ৭৬

[১০৯] ইহুদিদের প্রধান দুটা ভাগ আশকেনাজিম (৮০%) এবং সেফার্ডিম (২০%)। সেফার্ডিমরা হল প্রধানত যারা মুসলিম সাম্রাজ্যে বসবাস করে এসেছে এককাল। আন্দালুস উত্তর আফ্রিকা এলাকায়। আর আশকেনাজিমরা বসবাস করত পূর্ব ইউরোপে, সেখান থেকে জার্মানিতে, সেখান থেকে ছড়িয়ে ছিটিয়ে পালান্ডে বৃষ্টিয়া ব্রিটেন-আমেরিকা বিভিন্ন দেশে ধর্মপালন থেকে নিয়ে সমাজ জীবন বিভিন্ন জায়গায় দুই গ্রুপের মিলে পাথর বয়েছে, Rabbi David Rosenthal, *Ashkenazi Versus Sephardic Jews*, www.Ash.Com।

ওল্ড টেস্টামেন্ট মতে, ইহুদি ধর্ম ধর্মগ্রন্থে নেই ইহুদি ধর্ম শুধু বনী ইসরাইলের জন্য নির্দিষ্ট, ইযাকর আ এর বংশধরদের জন্য, অন্য ধর্মের কেউ ইহুদি ধর্ম গ্রহণের নিয়ম নেই কমপক্ষে যা যদি ইহুদি হয়, তবে সম্ভাব্যতাই ইহুদি হবে। তবে তাদের পূর্ববর্তী আলিমের বিদ্যার্জিত নগর চাপু করে গেছে। (Dror Ben Ami, *Can A Person Convert To Judaism?* Jerusalem Post, APRIL 13, 2016)। এবং এই আশকেনাজি ইহুদিদের ব্যাপারে বিভিন্ন ঐতিহাসিক সত্য আছে যে, একা একো কোথা থাকে। কখনো গবেষণায় এসেছে ভাগ আশকেনাজিরা জেনেটিক উৎস মাত্র ৪ জন নারীত কোথা থাকে। কখনো গবেষণায় এসেছে ভাগ আশকেনাজিরা জেনেটিক উৎস মাত্র ৪ জন নারীত কোথা থাকে। কখনো গবেষণায় এসেছে ভাগ আশকেনাজিরা জেনেটিক উৎস মাত্র ৪ জন নারীত কোথা থাকে। কখনো গবেষণায় এসেছে ভাগ আশকেনাজিরা জেনেটিক উৎস মাত্র ৪ জন নারীত কোথা থাকে।

[১১০] Walter Scheidel *Monogamy And Polygyny In Greece, Rome, And World History* Stanford University

[১১১] Age Limits Mens And Womens Youngest And Oldest Consented And Actual Sex Partners Jan Antfolk Abu Akademi University Evolutionary Psychology

মানুষের ফিতবাত বা সহজাত স্বভাব। Christian Rudder-এর *Datascism Who We Are* বইয়ে গ্রাফের মাধ্যমে দেখানো হয়েছে, ৫০-৬০ বছরের পুরুষনাও আকর্ষণীয় ভাবেন ২০-এব আশপাশের মেয়েদের।

৮.১.৩ পুরুষ উত্তেজিত হয় দেখে:

‘দেখা’র দ্বারা পুরুষ উত্তেজিত হয়, যার কারণে সেক্সের সময় লাইট জ্বালিয়ে রাখতে চায়। স্ট্রাকে বিভিন্ন পুরুষকে দেখতে চায়, কী দেখে পুরুষ মানুষ?’

৮.১.৩.১

পুরুষের সব আকর্ষণের কেন্দ্র নারী জায়গা— বুক-নিতম্ব-কোমর। নারীদেহে বয়সসন্ধিকালে ইস্ট্রোজেন হরমোনের কারণে যে তিন জায়গায় নারীসুলভ প্যাটার্নে চর্বি জমে (Female distribution)। বয়সসন্ধিকালে নারীর ডিম্বাশয় থেকে ইস্ট্রোজেন হরমোন বেবিয়ে পুরুষের তিন জায়গায় প্রভাব ফেলা শুরু করে। ফলে কনসর চিকন হয়, বুকোৎপাদিত দুগ্ধ কমে শরীর নরম-মোলায়েম হয়, হুক মসৃণ হয়, স্তন নিতম্ব উল্লসিত, মাংসল চর্বি জমা হয়ে ‘নারীসুলভ’ গড়ন (Feminine Contour) চলে আসে। এবং এই উঁচুনিচু জিওগ্রাফি পুরুষকে আকর্ষণ করে, তাদের কাছে দেখতে ভালো লাগে।



বালুঘড়ি

গবেষকরা বলেছেন, চেহারা সৌন্দর্যের চেয়ে পুরুষ বেশি গুরুত্ব দেয় ফিগারকে, বিশেষ করে ‘বালুঘড়ি’র মত গড়ন (hourglass figures)। এবং এই অনুভূতি হতে পুরুষের মগজ সময় নেয় সেকেন্ডেরও কম সময়। দেখে উত্তেজিত হতে পুরুষের টাইম লাগে না। মানে সেকেন্ডের কম সময়ে একজন পুরুষ একটা মেয়ের ফিগার দেখে সিদ্ধান্ত নিয়ে নেয়, মেয়েটি আকর্ষণীয় কি না। তাদের মতে, মেয়েদের নিতম্ব ও কোমরের অনুপাত (waist-to-hip ratio) ০.৭ হলে সেটা হল সবচেয়ে আকর্ষণীয় ফিগার। এবং এই অনুপাত নারীর সুস্থতা ও উর্বরতার জন্যও ভাল। বিভিন্ন কালচাবে এই অনুপাত

০.৩-০.৮ এর মধ্যে^[১১২]।

৮.১.৩.২

New Zealand-এর Victoria University of Wellington –এর অধীন School of Biological Sciences এর নৃতাত্ত্বিক Dr Barnaby Dixon এর নেতৃত্বে এই গবেষণাটি পরিচালিত হয়। একই নাবীর ছবিতে বুক, কোমর ও নিতম্বের মাপকে বহুক্ষেত্রে কমিয়ে ভলান্টিয়ারদের দেখানো হয়। ইনফ্রারেড ক্যামেরার দ্বারা তাদের চোখ কোথায় কতবার আটকাচ্ছে দেখা হয় (numbers of visual fixations), কতক্ষণ কোথায় আটকে আছে তা দেখা হয় (dwell times), প্রথমবারেই কোথায় আটকাচ্ছে (initial fixations) তাও দেখা হয়। তারা দেখতে পেলেন, সব পুরুষের চোখ প্রথমেই নাবীর যে অঙ্গে আটকাচ্ছিল তা হল বুক আর কোমর। সবচেয়ে বেশি সময় আটকে থাকে ও এই দুই অঙ্গের দিকে। তবে বার বার তাকিয়েছে এবং বেশিক্ষণ ধরে তাকিয়েছে বুককে না, কোমর হিপের মাপ যাই হোক। আর মার্কিং করার সময় বেশি আকর্ষণীয় হিসেবে মার্ক দিয়েছে চিকন কোমর ও 'বালুঘাড়ি' শেপের ফিগারকে, স্তনের মাপ যাই হোক (Dixon, 2011)।

৮.১.৩.৩

আমাদের ব্রেইনে 'Reward Center' নামে একটি কেন্দ্র আছে। দেখে নেন, ১ নং জায়গাটার নাম VTA (Ventral Tegmental Area), ২ নং জায়গাটার নাম (nucleus accumbens), আর ৩ নং জায়গাটা হল ফ্রন্টাল কর্টেক্স যা আমাদের ব্যক্তিত্ব নিয়ন্ত্রণ করে। এই তীব্র চিহ্নিত রাস্তার নাম Dopamine Pathway'। এই জায়গাগুলোতে যে নার্ভকোষ থাকে তারা 'ডোপামিন' নামক নিউরোট্রান্সমিটর প্রকাশ করে ও ৩ নং জায়গায় উদ্বেজনা তৈরি করে। আর ২ নং জায়গাটা আসক্তি সৃষ্টির জায়গা (highly sensitive to rewards and is the seat of addictive behavior)। আমাদের মগজ সব ধরনের আনন্দের অনুভূতি এভাবে তৈরি করে, সেটা বেতন বোনাস লটরী জেতা হোক, যৌনমিলন হোক, কিংবা হোক নান্নার কার্টিজ, অথবা নেশাদ্রব্য (Howard, 2017)। তবে ড্রাগ এ এলাকায় ডোপামিনের বন্যা বইয়ে দেয়, ফলে এত আনন্দ হয় যেটা আসক্ত লোক আবার পেতে চায়। এভাবে নেশা বা আসক্তি হয় (Nora, 2015)।

[১১২] চীনে ও হানজানদের ০.৮ হানজান ও ককেশীয় আমেরিকানদের ০.৭ ও ক্যামেরানে ০.৮ পাওয়া গেছে। (Dixon, 2012)

এবাব ৭ জন মেয়েকে প্লাস্টিক সার্জাবি কৰা হয়। তাদের ওজন না কমিয়ে কেবল কোমরের চৰি কেটে নিতেন লাগিয়ে দেয়া হয়, সুন্দর শেপ দেয়ার জন্য। এবাব এই মেয়েগুলোর সার্জাবিৰ আগেৰ ছবি আৰ সার্জাবিৰ পৰেৰ ছবি দেখানো হয় বছৰ পাঁচিশেক বয়েসেৰ ১৪ টা ছেলেকে। এই ১৪ টা ছেলেৰ ব্ৰেন স্ক্যান কৰে পাওয়া গেল, সার্জাবি কৰাৰ পৰেৰ ছবিগুলো দেখে (এবং কোমৰ নিতেনেৰ অনুপাত ৩.৭ এব কাছাকাছি) ওদেৰ ব্ৰেনেৰ সেই এলাকাগুলো উত্তেজিত হচ্ছে, যে এলাকাগুলো ড্রাগে উত্তেজিত হয়। এবং এই মাত্রাৰ উত্তেজনা ব্ৰেন বাৰ বাৰ পেতে চায়, ফলে সৃষ্টি হয় আসক্তিব, বুঝা গেল ছেলেবা দেখে উত্তেজিত কীভাবে হয়। একাৰণেই পৰ্নোগ্রাফি একটা নেশাৰ মত প্ৰভাৱ ফেলে। চোখেৰ দেখাৰ সাথে পুৰুষেৰ লিঙ্গ শক্ত হবাৰ সবাসৰি সম্পৰ্ক আছে। যাদেৰ লিঙ্গ শক্ত হতে সমস্যা হয়, এব সাথে পৰ্ণো আসক্তিব সবাসৰি সম্পৰ্ক থাকতে পাৰে বলে *Livescience* ম্যাগাজিনকে জানিয়েছেন নিউৰোসায়েন্টিস্ট Steven M. Platek (Platek, 2010)

Chicago's Smell and Taste Treatment and Research Foundation এব ডিবেক্টৰ Alan R. Hirsch MD FRCPS সাহেব *Cosmopolitan* পত্ৰিকাকে বলছেন, সুগন্ধী আসলেই ব্ৰেনেৰ মত ভাৰগাগুলোকে উত্তেজিত কৰে যেগুলো যৌনাকাংক্ষাৰ সাথে সবাসৰি সম্পৰ্ক আছে এবং এব ফলে পুৰুষেৰ মনে কামোদ্দীপক চিন্তাৰ (lusty thoughts) উদ্বেক হতে পাৰে।

৮.১.৪ গন্ধ ও যৌনতা

এক রিসার্চে ৩১ জন পুৰুষ ভলান্টিয়াৰেৰ উপৰ ৩০ পদেৰ পাবফিউমেৰ প্ৰভাৱ দেখা হয়। brachial penile index অনুসারে তাদের লিঙ্গে বক্তেৰ প্ৰবাহ মাপা হয় Floscope Ultra Pneumoplethymograph যন্ত্ৰ দিয়ে (১৯৩৭)। সব পাবফিউমেই কমবেশি বেডেছে লিঙ্গেৰ বক্তপ্ৰবাহ, বিসার্চ পেপাৰে আগেৰ আবিষ্কাৰগুলো আলোচনাৰ তিনি বলেন, এনাটমিকভাবে ব্ৰেনেৰ ‘অলফাক্টৰী লোব’ যেটা ঘ্রাণেৰ অনুভূতি দেয়, সেটা আমাদেৰ ‘লিম্বিক সিস্টেমেৰ’ই একটা অংশ আৰ এই লিম্বিক সিস্টেমেই আমাদেৰ যৌনচিন্তা ও কামনাৰ অনুভূতি তৈৰি কৰে (১৯৯৭)। এমনকি ঘ্রাণশক্তি নষ্ট হয়ে যাওয়া ১৭% বোগীৰ যৌনসমস্যা দেখা দিয়েছে।

- [১১৩] Alan R. Hirsch, Human Male Sexual Response To Olfactory Stimuli, American Academy Of Neurological And Orthopaedic Surgeons
[১১৪] Maclean PD, Cerebral Evolution Of Emotion, In: Lewis M, Haviland JM (Eds) Handbook Of Emotions, New York, Guilford, 1993, 66-67

এটুকু বেশ বুঝা যাচ্ছে যে, যৌনকামনা ও ঘ্রাণের মধ্যে একটা নিবিড় সম্পর্ক তো আছেই squirrel monkey নামক এক ধবনের বানরে ঘ্রাণের উত্তেজনা সবাসবি স্পষ্টাল নিউক্লিয়াসে কাজ করে লিঙ্গে রক্তপ্রবাহ বাড়িয়ে লিঙ্গোত্থান ঘটায়। Cosmopolitan পত্রিকা একটা বিসার্চের কথা বলছে যেখানে এসেছে:

- ৩৬% বলেছে, আকর্ষণীয় সুগন্ধী প্রথম ডেটিংয়েই তাদেরকে পাগল করে দিয়েছে (drive them crazy on a first date)।
- ৮৪% বলেছে, তারা বিশ্বাস করে যে, পাবফিউম তাদের কামনা জ্বালাতে ও নেভাতে পারে (turn them on or off)।
- ৮১% মনে করে, পাবফিউম নারীর আকর্ষণকে বহুগুণে বাড়িয়ে দেয় (boost)।

৮.২ স্ত্রীদের কী করণীয়:

পুরুষের যৌন মনোবৈহিক বৈশিষ্ট্যগুলোর আঙ্গিকে আমরা নিচের কর্মকৌশল নিতে পারি। বোনদের উদ্দেশ্যে আমরা অবজ্ঞা এখন ভয়াবহ ফিতনার যুগ। আপনার স্বামী যৌন-মনস্তাত্ত্বিকভাবে অসহনীয় সব পরীক্ষার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন। বাস্তব-অফিসে-দোকানে-মুনাইনে, ফিতনার সাগরে সে আপনাকে আঁকড়ে ধরে বাঁচতে চাইছে। আপনাকে বিবাহ কবাব পিছনে তার একটা নিয়ত এটাও ছিল যে, চোখের গুনাহ ও লজ্জাস্থানের গুনাহ থেকে বাঁচা। আপনার একটু সাহায্য তাকে আরও শক্তিশালী করবে এই যুদ্ধে। আপনার একটু সচেতনতা আল্লাহপ্রদত্ত হালালের প্রতি তার আকর্ষণ তীব্র করে তুলে হাবাম আকর্ষণ থেকে বাঁচাকে সহজ করে দেবে।

মনে রাখবেন বোন, এ যুদ্ধ তার একার নয়। শয়তান সর্বদাই হাবামকে বেশি আকর্ষণীয় বেশি চকচকে করে তুলে ধরে, আর হালাল-কে ম্যাডমেডে আকর্ষণহীন করে তোলে। আমাদের হালাল আকর্ষণকে যদি আমরা যত্ন না নিয়ে, ধাব না দিয়ে ফেলে রাখি, তাহলে শয়তানের কাজটা সহজ হয়ে যায়, বিভিন্ন দাম্পত্য সমস্যার উৎস হিসেবে কাজ করতে পারে এই অনাকর্ষণ। এমনকি নানান শারীরিক সমস্যাও করতে পারে। আপনার কিছু পদক্ষেপ দাম্পত্যজীবনকে দুজনের জন্যই আরও উপভোগ্য করবে। ফিতনার এই যুগে আপনাদের ঘবটা হবে যেন আসহাবে কাহফের আশ্রয়।

আপনাব স্বামী ঘবেব বাইবে চোখেব হেফাজতেব জন্য মেহনত কবে যাচ্ছে। সামনে-ডানে-বামে তাকাতে পারছে না, বিলবোর্ডেব জন্য উপবে তাকাতে পারছে না, নিচে তাকালেও শ্যাম্পু-সাবানেব প্যাকেট পড়ে থাকে। এমন কোনো দিক নেই যেখানে নাবীব ছবিকে মার্কেটিং-এব টুলস বানানো হয়নি। নারীকে যৌনবস্তু হিসেবে (sexual objectification) পূঁজিবাদ ব্যবহাৰ কৰছে। নারী পুরুষ আকর্ষণকে পণ্য বিক্রিৰ কৌশল বানিয়েছে। লাসমেযী নাবীব আইসক্রীম খাওয়া-কে যৌনসিঙ্গল হিসেবে ব্যবহাৰ কৰছে। নাবীব পোশাক, দাঁডানোৰ ভঙ্গিমা, চাহনি, মুখভঙ্গি-কে যৌন সিঙ্গল হিসেবে ব্যবহাৰ কৰে ক্রেতাৰ মনে পণ্যটিৰ প্ৰতি আকর্ষণ তৈরি কৰা হছে, এক বিসার্চে গবেষকৰা ক্রেতাৰ ক্ৰয় কৰাৰ ইচ্ছাৰ উপৰ সেক্স সিঙ্গলেব প্ৰভাৱ নিয়ে গবেষণা কৰেন। মদেব কিছু বিজ্ঞাপনে তাৰা যৌন সিঙ্গল ৰাখেন যা যৌনমিলনকে ৰিপ্ৰেজেন্ট কৰে, আৰ কিছু বিজ্ঞাপন ৰাখেন সিঙ্গলিজম ছাড়া। ১৯৮৫ টি ডাটা ফলো আপ দেখা গেল, ক্রেতাৰা সবসময় যৌন সিঙ্গলযুক্ত পণ্য কিনতে আগ্ৰহী হয়েছে (Ruth, 1989)।

প্ৰতিনিয়ত তাব এই যুদ্ধে আপনাব কি কিছুই কৰাব নেই। চলুন দেখি কী কী কবতে পাৰি আমৰা। স্বামীৰা যা যা শিখেছেন এই বই থেকে স্ত্ৰীদেবকেও জানান।

১.

বোনেবা স্বামীৰ জন্য সাজুন। যেমন সাজ সে পছন্দ কৰে। যদি গৃহকত্ৰী হোন, সন্তানাদি এখনও না হয়ে থাকে, সম্ভৱ হলে প্ৰতিদিনই সাজুন। পাৰ্লামে যেতে বলছি না, এই একটু কাজল-টাজল, লিপস্টিক, হাতে মেহেদী। চুলটা বিভিন্নভাবে বাঁধলেন, হাত ভৰে কাঁচের চুড়ি পৰলেন স্বামীৰ জন্য শাড়ি পৰলেন। এতেই কাজ হবে। খুব বেশি কিছু দৰকাৰ নেই

৮.২.১

বাইবেব লোককে দেখানোৰ জন্য সব সাজই হাবাম। স্বামীৰ জন্য কৰা যাবে এমন জায়েয সাজ কি কি আছে দেখি চলুন:

- পাতল। Hair Dye ব্যবহাৰ কৰে চুল কালো ছাড়া অন্যান্য বঙ কৰা যাবে।^[১১১] বঙ এত বেশি গাঢ় হওয়া যাবে না যাতে পানি না লাগে।

- কসমেটিকস ব্যবহারের কিছু সাধারণ নির্দেশনা রয়েছে। যেকোন কসমেটিক্স নাবীৰ জন্য জাযেয হবার কয়েকটি মূলনীতি^[১১৮]—
 - নন-মাহরাম দেখবে না
 - পদার্থটা হালাল হতে হবে, যেমন (মেহেন্দী, সুবান্না)। হারাম কিছু ব্যবহার করা যাবে না (যেমন: মৃত পশুর চর্বি যা শবঈভাবে জবাই হয়নি)।
 - ছকের জন্য ক্ষতিকর হওয়া চলবে না। তবে অধিকাংশই ক্ষতিকর কেমিক্যাল।
 - সৌন্দর্য বর্ধনটা সাময়িক হবে। স্থায়ী বা দীর্ঘস্থায়ী হবে না (সৃষ্টি বিকৃতিৰ ভিতর পড়ে যাবে)।
 - কাফিরদের জন্য ইউনিক, এমন কিছু ব্যবহার (সিন্দূৰ, টিপ)
 - অপব্যয়ের পর্যায়ে না হওয়া
 - ওয়ব প্রতিবন্ধক না হওয়া (নেইলপলিশ, মুখ ব্লীচ, চুলে মোটা কালার)
- ভুরু ও চুল ছাড়া মুখের অন্যান্য পক্ষ দর করা, প্লাক করা, কাটা, শেভ করা, লেজার দিয়ে বিমুভ করা জাযেয। এমন স্টেটের উপরে, গালে, হাত-পা, উক ইত্যাদি^[১১৯]।
- সৌন্দর্য বর্ধনের জন্য ট্রুনিচ দর সমান করা জাযেয নেই। তবে যা চেহাবাকে বিকৃত করে দেয়, এমন ট্রুনিচ হলে তা সমান করা জাযেয। তবে গাণ কমানো-বাড়ানো জাযেয না^[১২০]।
- চুল স্টেইট করা, কোঁকড়া করা, ফুলানো, ঢেউ খেলানো (হেয়াবড্রেসিং) এগুলো জাযেয।^[১২১]
- ইমাম নববী রহ ইমামুল হাবামইনের মত উল্লেখ করেন শরহুল মুহাম্মাবে, বিবাহিতা নাবীৰ যেমন চুলে মেহেন্দী লাগিয়ে বাড়ানো জাযেয, তেমন চুল কোঁকড়ানোও (curl) জাযেয।^[১২২]
- ক্রীম দিয়ে পীলিং বা ফেস মাস্ক করে ব্ল্যাকহেড, ময়লা, দাগ দূর করা জাযেয^[১২৩]। তবে একটা কসমেটিক সার্জারি আছে যাকে বলে ‘ফেসিয়াল পীলিং’।

[১১৮] Islam Q&A Supervised By Shaukh Salih Al Munajjid, Questions #1 9359

[১১৯] Islam Q&A : Questions # 13744

[১১৮] Islam Q&A : Questions # 69812

[১১৯] Guidelines And Reservations Regarding Hurdressing For Women : 2315

[১২০] আল মাজমুক শবহল মুহাম্মাদ ও ১৪০ সূত্রে হালযৌশদাব সরকারি ইফতা [https://www.muttawp.gov.my/en-ar/kelal-kan-fatal-tataw/3621-al-kafi-1340-the-ruling-of-hair-rebonding-or-hair-straightening]

[১২১] Islam Q&A : Questions # 145307, 104920

যাতে চামড়ার উপরের একটা অংশ ফেলে দেয় বয়সের বলিবেশা দূর কবান জন্য, এটা নাজায়েয ^[১২২]।

- ক্রীম, কসমেটিক্স ব্যবহার কবে হকের ঔজ্জ্বলা বাড়ানো, ফর্সা করা জায়েয যদি তা ক্ষণস্থায়ী হয়। স্থায়ী কিছু হলে জায়েয না।
- চোখের পাপড়ি রঙ করা (mascara) জায়েয ^[১২৩]। তবে আলাগা পাপড়ি লাগান নাজায়েয।
- স্বামীর জন্য চোখে বঙ্কিন লেন্স পবা জায়েয ^[১২৪]। কিন্তু পাত্রপক্ষকে দেখানো, নন-মাহরামের মাঝে নিষেধ।
- লিপস্টিক ও ব্লাশার (গালে গোলাপী শেড দেয়া) ব্যবহার জায়েয, বিশেষ কবে বিবাহিতাদের জন্য ^[১২৫]।

৮.২.২

এবার দেখি চলুন কোন কোন সাজ স্বামীর জন্য ও করা যাবে না। সৃষ্টি বিকৃতির ভিতর পড়বে বা কাফিরদের অনুকরণের ভিতর পড়বে।

- শাইখ সালিহ আল উসাইমিন বহ বলেন আলিমগণের মধ্যে কেউ নারীদের চুল কাটাকে মাককুহ বলেছেন, কেউ হারাম বলেছেন, আর কেউ জাযিয় বলেছেন।

উপমহাদেশের আলিমগণের মত হল, সামনে পিছনে কোনো জায়গা থেকেই যে কোন পরিমাণ চুল কাটা ^[১২৬] নাজায়েয ও হারাম। কেবল ‘আগা ফাটা’র জন্য সামান্য কাটার অনুমতি আছে। পুরুষের জন্য যেমন দাড়ি লম্বা করা ওয়াজিব, নারীদের জন্যও চুল লম্বা করা ওয়াজিব। ^[১২৭] আরব আলিমগণ কয়েকটি শর্তে হারাম বলেন।

- যদি গাইর মাহরামকে দেখানোর উদ্দেশ্যে হয়

[১২২] Islam Q&A , Questions # 34215

[১২৩] Islam Q&A , Questions # 144957, 148664

[১২৪] Islam Q&A , Questions # 926 এবং islamweb. Wearing Coloured Contact Lens, Fatwa No. 86767

[১২৫] Islam Q&A , Questions # 13466

[১২৬] প্রাপ্ত

[১২৭] Darul Ifta - Darul Uloom Deoband, India; Fatwa 1120/859/B=1434 [Question # 46265, Jul 16, 2013]

- যদি কাটার উদ্দেশ্য হয় কাফির নাবীদের অনুকরণ
- যদি পুরুষের সদৃশ হয়
- যদি নন-মাহরাম চুল কাটে
- যদি স্বামীৰ অনুমতি ছাড়া কাটে
- পবচুলা পরিধান কবা বা কৃত্রিম চুল দিয়ে চুল লম্বা কৰা। স্বামীৰ জন্যও কবা যাবে না। নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন: 'সেই নাবীৰ উপৰ আল্লাহৰ লানত, যে কৃত্রিম চুল লাগিয়ে দেয় এবং যে লাগিয়ে নেয়। এবং যে নাবী ট্যাটু করে এবং যে কবিয়ে নেয়'। (১২৮)
- আবদুল্লাহ ইবনে মাসউদ বা বর্ণনা করেন, আমি নবী কাবীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-কে মেয়েদের জু উপড়ানো, দাঁতের মাঝে ফাঁক বাড়ানো, অতিবিক্ত চুল লাগানো এবং ট্যাটু কব থেকে নিষেধ করতে শুনেছি, যদি না কোনো অসুখের চিকিৎসা উদ্দেশ্য হয় (১২৯)

শাইখ উসাইমিনেব মতে, তব কেবুমাতেরাপিব দফণ বা কোন কারণে চুল পরে গেলে এর অনুমতি আছে, কেননা এর দ্বারা সৌন্দর্য বর্ধন উদ্দেশ্য না, খুঁত নিবারণ উদ্দেশ্য।

- ভুক প্লাক কবা বা টুক কবা হাবাম। স্বামী চাইলেও নাজায়েয। কাটা, শেভ কবা, সাইজ কব, ফিল ফেলা (প্লাক কবা) কোনোটাই জায়েয না। যদি কোনো সমস্যা থাকে, কেননা তলে জাতীয় জন্ম দাগ, যেখানে থেকে অতিবিক্ত চুল বেবিয়ে ভুককে বিকৃত করে ফেলেছে, তাহলে অনুমতি আছে (১৩০)
- কৃত্রিম আইল্যাশ (চোখের পাপড়ি) পরা নাজায়েয। কেননা এটাই কৃত্রিম চুল লাগানোর ভিতর পড়ে (১৩১)
- টিপ পরা হিন্দুদের অনুকরণ। বাঙালি সংস্কৃতির নামে হিন্দু ধর্মের বিভিন্ন ধর্মীয় আচারকে গ্রহণযোগ্য করে তোলাব একটা প্রবণতা কারো কারো মধ্যে লক্ষ্যণীয়। নাচ ও টিপ— এমনই দুটো আচার, যা সবাসরি দেবদেবীদের উপাসনা হিসেবে কবা হত। 'টিপ' কে হিন্দিতে বলা হয় 'বিন্দি', যা সংস্কৃত শব্দ 'বিন্দু' থেকে এসেছে। যা মূলত প্রাচীন হিন্দু প্রথা হলেও আজ ফ্যাশন

[১২৮] প্রাক্তক, Questions # 113548

[১২৯] আহমাদ, নাসাই থেকে সহীহ সমাদে

[১৩০] প্রাক্তক Questions # 21393 এবং Islamiweb.Net Fatwa No 84865।

[১৩১] প্রাক্তক Questions # 39301

হিসেবে এব ব্যবহাৰ ব্যাপক। ঋগ্বেদ থেকে ৫০০০ বছৰ আগে এই প্ৰথাৰ অস্তিত্ব জানা যায়। অনেকে 'লাল বঙেৰ টিপ'-কে সম্পৃক্ত করেন পশুৰালি অনুষ্ঠানের সাথে।

তান্ত্ৰিক গূঢ়ার্থ মতে, ৬টি মৌলিক পয়েন্টের (ষড়চক্র) একটি হল দুই ফ্ৰন্ট মাঝখানটা, যাব নাম 'আজ্ঞা'। এখানে লাল 'বিন্দি' দেহেৰ শক্তি ও মনোযোগ ধৰে ৰাখে বলে তান্ত্ৰিক শাস্ত্ৰ মনে কৰে।

প্ৰাচীন আৰ্য সমাজে বৰ কনের কপালে একটা লম্বা 'তিলক' দিত, যাব অপভ্ৰংশ হল বৰ্তমান টিপ। বিবাহিতা নাবীৰ 'শনাক্ত চিহ্ন' হলেও আজ অবিবাহিতৰাও এটা ব্যবহাৰ কৰে থাকে। প্ৰখ্যাত সব অভিধানও 'bindi'-ৰ অৰ্থকে বিবাহিতা হিন্দু নাবীদেব সাথে সম্পৃক্ত কৰেছেন। (One of the most recognizable items in Hinduism is the bindi, a dot worn on women's foreheads.)^[১০২]

সুতৰাং 'টিপ পৰা' অবশ্যই কাফিৰদেব সাদৃশ্য ধাৰণেৰ মধ্যো পড়ে, যা পোশাকেৰ ক্ষেত্ৰে ইসলামেৰ নীতিৰ লঙ্ঘন। মুসলিম নাবীদেব অবশ্যই এই সাজ পৰিহাৰ কৰা ঈমানের দাবি।

- ব্লিচিং হল স্কিন কালোৰ দিয়ে ঢুক স'হজ কৰা (না তুলে ঢেকে ফেলা), বা মুখেৰ লোম, কালো দাগ ঢেক ফেল' বাচ মৌলিক বাডাতে কৰা হয় (ভুক ঢাকা), তাহলে জায়েয নেই কিন্তু যদি কালো দাগ, ঢুক ছাড়া মুখেৰ অন্য লোম ঢাকার জন্য (খুঁত ঢাকা) কৰে, তাহলে জায়েয।^[১০৩]
- কক্ৰিম নখ লাগানো নাজায়েয। আমাদেব শৰীয়াহ ন'খ ছাটা কবতে বলেছে। কাফিৰ নাবীদেব অনুকবণে শৰীয়াবিবোধী সাজ অনুমোদিত নয়।^[১০৪]

২.

পুৰুষ উত্তেজিত হয় 'দেখে'। স্ত্ৰীৰ কেমন পোশাক পৰেছেন, তাও পুৰুষেৰ যৌন আগ্ৰহ জাগিয়ে তুলতে পাবে। মনোবিদ J. C. Flugel তাঁর *The Psychology of Clothes* (১৯৩০) বইয়ে বলেছেন—

[১০২] Bindi: Investigating The True Meaning Behind The Hindu Forehead Dot: Ancient Origins.
3 MAY 2019

[১০৩] Ruling On Bleaching The Skin, Islam Q&A , Questions # 789৫

[১০৪] Islam Q&A Questions # 12803

৬৬ খালি চামড়া অধিকাংশ পুরুষের কাছে বোঝা লাগে। পুরুষের কৌতুকল হয়ে রাখা যায়, যদি নারী তার উদ্বেজক স্থানগুলো একই সাথে ঢেকেও রাখে, আবার দৃশ্যমানও রাখে। মনে হবে ঢাকা, কিন্তু সেকেন্ড দৃষ্টিপাতে বুঝা যাবে যে আসলে ঢাকা না।

অর্থাৎ টাইট ফিটিং পোশাক এবং স্বচ্ছ পোশাক। স্ত্রীর রাতপোশাক হবে হয় ফিটিং বা স্বচ্ছ-অর্ধস্বচ্ছ। ফলে আকর্ষণ বেড়ে যাবে।^[১০০]

৩.

কিছু পোশাক থাকবে সেকেন্ড আধুনিকাদের কাটিং-ফিটিং এব, মহিলা দর্জি দিয়ে বানিয়ে নেবেন। সন্তান ও স্বশুর-শাশুড়ি না থাকলে, স্বামীর সামনে পড়বেন, স্বামী বাইরে যা যা না দেখার জন্য সংগ্রাম করছে, ভিতরে তা এ দেখার ব্যবস্থা করে দেন। Give him something to gaze at.

৪.

সবসময় স্বামীই মিলনের জন্য ডাকবে আর স্ত্রী বোবটের মত 'জো ছকুম' বলে হাজির হবেন, তা না। একঘেষে হয়ে যায়। কখনও কখনও স্ত্রী নিজেও আহ্বান করবেন। স্ত্রীর চাহনি ইশারা- স্ত্রীর নিজে থেকেই ফোরপ্লে শুরু করা— এগুলো স্বামীর মনে গভীর প্রভাব ফেলবে। স্ত্রীর প্রতি দুর্নিবার আকর্ষণ তৈরি করবে। দুনিয়ার হাবানের চেয়ে স্ত্রীর হালাল আকর্ষণ তার কাছে আরও কাঙ্ক্ষিত আরও অপ্রতিবোধ্য হয়ে উঠবে।

৫.

স্বামী কেমন সেক্স বা সেক্সের সময় কি কি পছন্দ করেন তা স্ত্রীর সাথে আলোচনা করুন। লজ্জা পাবেন না। সব খুলে খুলে বলুন। স্ত্রী সেক্সের সময় কি কি পছন্দ করেন তাও জেনে নিন। সেগুলো বেশি করার চেষ্টা করুন। স্ত্রীকে নিয়ে আপনার ফ্যান্টাসিগুলো (কল্পনায় তাকে কেমন চান) তাকে খুলে বলুন। তারটা শুনুন।

৬.

সেক্সের সময় মজা পেলে তা মৃদু শব্দ করে জানান দিতে স্ত্রীকে শেখান। বলুন,

[১০০] Erogenous Zones. The Oxford Companion To The Body. Encyclopedia.Com. (June 30, 2020).

আমি যদি টের পাই যে তুমি মজা পাচ্ছ তাহলে আমি আবও চালিয়ে যাব, তোমাকে আবও মজা দিব। আব যদি টের না পাই যে তুমি মজা পাচ্ছ তাহলে ধবে নিব তুমি মজা পাচ্ছ না। তখন ঐ কাজ শেষ কবে দেব। তাই হালকা সুখময় শব্দ কবে জানান দেয় যেন তার ঐ গোঙ্গানি স্বামীব আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেবে। অর্গাজমের সময়ও মুখে হালকা আনন্দ-বোধক শব্দ কবে স্বামীকে বুঝতে সাহায্য ককন যে আপনার চরম-তৃপ্তি হয়েছে। তাহলে

৭.

স্ত্রী যেন কান্টের মত পড়ে না থাকে আপনার পারফরমেন্সের প্রতি যেন বেসপল্স করে। আপনার চুমুতে যেন পাল্টা সাড়া দেয়, আপনার আলিঙ্গনে সেও যেন বাহুবদ্ধ কবে সাড়া দেয়। স্বামীব লিঙ্গ-সঞ্চালনের সময় স্ত্রীকেও কোমর সঞ্চালন কবে য়ানিপথের সব কোণায় কোণায় ঘষণ নিতে হবে, সেসময় কেগেল ব্যায়ামের মত কবে লিঙ্গকে চপে চপে ধবতে হবে। তাহলে স্ত্রী নিজেও দ্রুত অর্গাজমে যেতে পাবে, বাব বাব অর্গাজম অনুভব করতে পাবে। মানে সেক্সের সময় পুতুলের মত পড়ে না থেকে কিছুটা একটিভ থাকলে স্বামীও ভালো লাগবে, নিজেও আনন্দ বহুস্তরে বেড়ে যাবে।

৮.

স্ত্রীকে মিলনের ভিতরে মনোযোগ দিতে হবে। সাব। দুনিয়াব সব চিন্তা পরিত্যাগ করে এই বিছানাটুকুর সীমার ভিতর কী হচ্ছে তাতে সমগ্র মনকে কেন্দ্রীভূত করতে হবে। নামায়ে যিকিরে অভ্যস্ত নাবী পুরুষের কাছে মনো সংযোগ কোনো ব্যাপারই না। অনেক স্ত্রী সেক্স-এর সময় দুনিয়াব প্যাচাল পাড়েন, এটা বাদ দিন। সেক্স এর সময় কেবল সেক্স ছাড়া আর কোনো কথাই বলা যাবে না, প্রয়োজনে মনোযোগ বাড়াতে মুখ-চোখ বেঁধে নিতে পারেন প্রথম প্রথম, কানামাছি স্টাইল।

৯.

সব পুরুষই জীবনের কোনো এক পর্যায়ে যৌন জীবনে কম-বেশি কিছু সমস্যা ফেস করতে পাবে। এটা খুবই স্বাভাবিক। মানসিক অস্থিরতা, দীর্ঘদিন পর শারীরিক মিলন, কোনো অন্য অসুখের কারণে এক বা একাধিকবার মিলনে ব্যর্থ হয়ে পাবে। এটা খুবই স্বাভাবিক। দেখা গেল লিঙ্গ শক্তই হলো না, বা দ্রুত বীৰ্যপাত হয়ে গেল। ব্যর্থমিলনে পুরুষের প্রধান টেনশন-ই হল— ‘বউ কী ভাববে’ বা ‘বউয়ের কাছে

ছোট হয়ে গেলাম'। মিলনে ব্যর্থতা একজন পুরুষে যে কী পবিত্রাণ ইনফিবি ওবিটি ওমপ্রের তৈরি করে চিন্তাব বাইবে। পুরুষ সবচেয়ে বেশি হীনম্মনাতা বোধ করে, যখন তার পুরুষত্বই প্রশ্নের মুখে পড়ে। এব চেয়ে কষ্টের তার জন্য আর কিছু নেই।

এ সময় সবচেয়ে বড় সাহায্যটা স্ত্রী-ই করতে পারে। স্ত্রীর চাহিদা পূরা হচ্ছে না, এজন্য বিলকূল স্বামীকে কটু কোনো কথা শোনাবেন না, সে আরও ডিপ্রেশনে চলে যাবে, এক পর্যায়ে সত্যি সত্যিই এটা একটা অসুখে পরিণত হবে। বরং এসময় স্ত্রী করণীয় হল, স্বামীকে আশ্বস্ত করা, অভয় দেয়া— 'আরে এগুলো কোনো ব্যাপারই না' 'এমন তো হতেই পারে, সবারই হয়'। স্বামীর টেনশন দূর করার সবকম চেষ্টা করা, তার সাথে গল্প করা, টেনশনের কারণটা শোনা।

এমন হতে পারে সে নিজ থেকে সেক্স এর কথা তুলতে লজ্জা পাচ্ছে নিজ অক্ষমতার কারণে। সেক্ষেত্রে স্ত্রী নিজেই মিলনের কথা পাড়বেন— 'চলেন তো এবার দেখি, হয়তো ঠিক হয়ে গেছে, ঠিক না হলেও সমস্যা নেই — এসব বলে তার মনে চেপে বসা পাথরটা স্ত্রীকেই সরিয়ে দিতে হবে। কখনও কখনও দুই বা ততোধিক মাসও সমস্যাটা থাকতে পারে।

বিশেষ করে এসব সমস্যায় স্ত্রীকে কিছু একটিভ ভূমিকা নিতে হয়। যেমন পুরুষের নিপলের ব্যস্তাব, স্টপ স্টাট মেথড, স্কুইজ মেথড— এগুলো স্ত্রীকে করে দিতে হয়। মনে যাব কাছে ছোট হয়ে যাবার ভয় সে করছে, সে-ই যখন বলবে— 'আরে কিছুই হয়নি, ওসব হয় ই', তাহলে তার কলিজা কী পবিত্রাণ বড় হবে ভেবেছেন, এজন্য সচেতন স্ত্রী ও আল্লাহর বিবাত নিয়ামত।

১০.

অনেক স্ত্রী ই স্থূলতা নিয়ে সচেতন নন। অথচ কেবল সুন্দর দাম্পত্য না, নীরোগ দেহ ও সতেজ মনের সাথে জীবনকে কাটানোর জন্যও মেদহীন শরীর প্রয়োজন। মেদমুক্ত আকর্ষণীয় ফিগার কীভাবে বজায় রাখা যায় সেই কৌশলগুলো স্ত্রীকে শেখান। তাই বলে সারাফণ কানের কাছে 'মোটো' 'মোটো' বলে খোঁটা দেবেন না। স্ত্রীও যেন কিছু স্ত্রী হ্যান্ড এক্সারসাইজ করেন, কেগেল ব্যায়াম করেন যাতে স্ত্রীর টেস্টোস্টেরন লেভেলও ভালো থাকে, তারও যৌন সক্ষমতা বাড়বে তাঁরা অবশ্য ঘরের কাজ কবলেই বহুত এক্সারসাইজ হয়ে যায় বসে ঘব মোছা, ঝাড়ু দেয়া, কাপড় কাচা— ইত্যাদিতে উক নিতম্ব বুকের পেশি সঞ্চালন হয়। ফলে এসব স্থানের আকার ভালো থাকে। সন্তান-প্রসবের পর বেন্ট ব্যবহার করা, শাবাব

না কমিয়ে প্রতিদিন কিছু এক্সারসাইজ বাড়িয়ে দিয়ে দ্রুত আগের ফিগাবে ফেরত আসার চেষ্টা করা যেতে পারে।

একই কথা পুরুষদের জন্যও, স্ত্রীর মুটিয়ে যাওয়া যেমন আপনার পছন্দ নয়, আপনার মুটিয়ে যাওয়াও তাব পছন্দ না, হয়তো মুখ ফুটে বলে না। দাম্পত্য কেমিস্ট্রি অটুট রাখতে নিজ শরীরের যত্ন নিন।



মনের উপর নিয়ন্ত্রণ

যে ম্যানুয়াল স্বয়ং প্রস্তুতকারণ দেন, সেটা লাইন-বাই-লাইন মেনে চললেই মেশিন ভালো থাকে। কেননা তিনি জানেন মেশিনে কী কী পার্টস দিয়েছি, সেগুলো কীভাবে ভালো থাকে। কী উপাদান ব্যবহার করেছি, কীভাবে মেশিন কাজ করে, কী কী করলে কাজ আগের মতই করবে, কীসে কীসে ক্ষতি হবে সেগুলো সব তিনি জানেন। একইভাবে আল্লাহ সুবহানাহ ওয়া তাআলা স্থান কালের স্রষ্টা, মানুষের দেহ মন-আত্মা সবই। তিনি আমাদের ব্যাপারে উদাসীন নন, বৈষম্য নন। আমাদেরই ভালোর জন্য তিনি এমন এক জীবনবিধান আমাদেরকে দিয়েছেন যা আমাদের গঠনের সাথে মেলানো, আমাদের গঠনগত চাহিদার সাথে মেলানো আবার এই গঠনগত কাবণেই টিকে থাকতে আমাদেরকে সমাজবদ্ধ থাকতে হয়। ফলে গঠনগত সকল চাহিদা সবাই পূরণ করলে সেই সমাজ টিকবেনা, যা আবার ঘুরে ধ্বংস দেখে আনবে। তাই গঠনগত চাহিদাও বন্ধ করা হবে না, আবার সেই চাহিদাকে নিয়ন্ত্রণও করতে হবে। ধরেন একটা গরুকে মুখে গুমাই/টুনা/চুসি পরিয়ে দিলেন। কিন্তু এটা তার খাবারের চাহিদা ই আটকে দিল। তা না কবে তাকে দড়ি দিয়ে খুঁটোর সাথে বেধে দিলেন, সে খাবে কিন্তু সীমার ভিতরে খাবে।

আমাদের ফিতরাতেব (সহজাত স্বভাব) সাথে মিলিয়ে আল্লাহ একটা নিয়ন্ত্রক বিধান আমাদেরকে দিয়েছে, যার নাম— ইসলাম। যা মেনে চললে আমাদের ব্যক্তিজীবন এবং আরেক ব্যক্তির সাথে প্রতিটি মিথস্ক্রিয়া (পরিবার সমাজ-রাষ্ট্র) সুসম্পন্ন হবে, নতুন কোনো সমস্যা তৈরি হাড়াই। আর ইসলাম ছাড়া অন্য যেকোন মানব-উদ্ভূত সিস্টেম 'সমাধান দিলো' বলে মনে হয়, কিন্তু অন্য আরও দশটা সমস্যা তৈরি করে। তাব একটা সমাধান করতে গিয়ে আবার আগের সমস্যাটার চন্টা ছুটে গিয়ে বস্তু বেরোনো শুরু হল মনে করবেন।

‘মন’ শরীরের চালক। কাজ আগে মনে আসে, এরপর শরীর সেটা পালন করে কেবল। পশ্চিমা বস্তুবাদী সভ্যতা ‘মন’ বলে কিছুই অস্তিত্ব স্বীকার করে না। ফিজিক্যালিজম-এর কথাই হল শরীর যা দিয়ে তৈরি, মনও তাই দিয়ে তৈরি। নিছক কিছু কেমিক্যাল বা নিউরো-ট্রান্সমিটারের আনাগোনাই মন। আর কিছুই না। ‘মন’ এর এই প্রকৃতিবাদী সংজ্ঞা বাস্তবে প্রাকটিক্যালি গিয়ে অনেক সমস্যার জন্ম দেয়। বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ হল বর্তমান বিজ্ঞানের অবস্থান— যেকোন বিষয় বা ঘটনার ব্যাখ্যা দেবার জন্য প্রাকৃতিক বস্তুই যথেষ্ট। এর বাইরে কিছু বিবেচনার প্রয়োজন নেই। বিজ্ঞানের এই অবস্থান সত্য কে আবিষ্কার বা বুঝার ক্ষেত্রে বিজ্ঞানের হাত পা বেঁধে বেঁধেছে। এটা নিয়ে পশ্চিমা বিজ্ঞানমহলে অদ্যাবধি বিতর্ক চলছে। বিশেষ করে মনোচিকিৎসকদের কে ক্লিনিক্যালি অর্থাৎ চিকিৎসা করতে গিয়ে এই সংজ্ঞার দরুন অসুবিধায় পড়তে হয়। Richards & Bergin (2005) বলেছেন,

“বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ মতবাদ মানবসত্তার একটি অপূর্ণাঙ্গ দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে। ফলে এর ভিত্তিতে ‘বাস্তব’ ও ‘চিকিৎসা পদ্ধতি’ সংক্রান্ত তত্ত্বের বিকাশ ঘটানো কঠিন। ‘বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ’ মতবাদেব সংকীর্ণতা ও একপেশে মনোভাবের কারণে থেরাপিস্ট ও ক্লায়েন্টদের কাছে অনেক তাত্ত্বিক (কনসেপচুয়াল) ও ব্যবহারিক (ক্লিনিকাল) সমস্যা সৃষ্টি হওয়া চিবতবে বন্ধ হয়ে গেছে। (১০৬)

James Madison University ব মনোবিদ্যাবিশারদ Gregg Henriques, Ph.D.^[১০৭], বিষয়টা সহজে বুঝার জন্য চমৎকার একটি ভিডিও তৈরি দিয়েছেন। ধরুন, একটা বই। মগজ ও নার্ভে বাসায়নিক ক্রিয়াবিক্রিয়া তখনই যার পৃষ্ঠা, বাঁধাই, বন্ধ, মসৃণতা, উষ্ণতা, গন্ধ এগুলোই মন। আর মন হল প্রতিবেদ গল্পকাহিনী বা বিষয়বস্তু।

অর্থাৎ ঘুরে ফিরে দেখাওঁর সেই substance dualism-এই ঢলে গেল মনের সংজ্ঞাটা। দেকার্ট বলেছিলেন দেহ তৈরি বস্তু (physical stuff) দিয়ে, মন তৈরি অবস্তু (immaterial stuff) দিয়ে। আসুন দেখি ইসলাম কী বলে? ইসলাম বলে, মন বা ‘কহ’ হল অবস্তু, আল্লাহর আদেশ। আমার কহটাই ইনফ্যান্ট আমিত্ত্ব। ‘আমার দেহ’, এই ‘আমি’টা কে? আমিটা হল কহ। দেকার্ট অবশ্য খুব কাছাকাছি

[১৩৬] Richards & Bergin, 2005, p. 41

[১৩৭] Gregg Henriques Ph.D. (Dec 22, 2011). *What Is the Mind? Understanding mind and consciousness via the unified theory Psychology Today*

নিয়েছিলেন, substance dualism-এ তিনি কিছুটা এমনই বলেছিলেন। কহ-ই
দেহের পরিচালক, কহ সিদ্ধান্ত নিয়ে দেহ দ্বারা বাস্তবায়ন করে, কহ চলে গেলে
কহ থাকে দেহ, খেয়ে নেয় পোকায়। ইসলাম ফিতরাতেই ভিতরে নিয়ন্ত্রণ শেখায়।
মনকে নিয়ন্ত্রণ। শ্রুতানুভূতি (তাকওয়া), জাহান্নামের শখ, জাহান্নামের ভয় দিয়ে এই
মনকে নিয়ন্ত্রণ করা হয়। আত্মশুদ্ধির নামে মনকে লাগামবদ্ধ করা-ই শেখায়।
নামায-যিকির-তাদাক্বুর ইত্যাদি বিভিন্ন আনলের মধ্য দিয়ে মনকে বশীভূত করা
হয়। যে যত উত্তম মুসলিম, যত প্র্যাক্টিসিং মুসলিম, তার মন তত বশীভূত। আব
বশীভূত মনের সুফল যেন পোষ মানা ঘোড়ার মতই, কাজের জিনিস। যাব সুফল
আপনি অনুভব করবেন প্রতি সেকেন্ডে সেকেন্ডে, উলটা করে বললে, যাব মন
যত নিয়ন্ত্রণে, সে তত ভালো মুসলিম, আল্লাহর কাছে তত প্রিয়।

এমনকি যৌনজীবনেও মন বশীকরণের প্রভাব কী বিপুল! আপনি যখন চাইবেন
তখন আপনার বীর্যস্থলন করবেন। যতক্ষণ চাইবেন, ততক্ষণ করবেন। মনকে
যেখানে রাখবেন সেখানে থাকবে। যখন থাকে বের করে দেবেন, সেখান থেকে
বেরিয়ে যাবে। যতক্ষণ বসে থাকতে বলবেন সেখানেই বসে থাকবে কী মজা, না?
আমাদের দীনই এজন্য যতটা চলন দেখে নিই আজ থেকে কী কী করতে হবে
আমাদের। প্রথম প্রথম . . . উপর ভারি লাগবে, চাপ পড়বে। করতে থাকলে
একসময় ফ্রেশ বিলান্ন . . .

- চোখ বুঁজে একটা বিন্দু কল্পনা করুন। চেষ্টা করুন নিজের সমস্ত মনোযোগ ঐ
বিন্দুতে কেন্দ্রীভূত করুন। প্রথম প্রথম কষ্ট হবে, একটু পর সব বিলান্ন হয়ে
যাবে। ৫ সেকেন্ড মনকে ধরে রাখুন। প্রতিদিন একটু একটু করে বাড়ান সময়।
- চোখ বুঁজে ৩ টা বিন্দু কল্পনা করুন। একেকটা বিন্দুতে একেকবার আটকে
রাখবেন মনকে। প্রতিটিতে একটা নির্দিষ্ট সময় ধরে।
- আযানের সময় মন দিয়ে আযান শুনবেন, প্রতিটি শব্দ মন দিয়ে। যে কাজটা
করছেন, সেটা স্টপ রাখবেন। আযানের জবাব দিবেন।
- সকাল-সন্ধ্যা যিকিরে অভ্যস্ত হোন। যিকির মানে তসবীর দানা গোণা নয়।
ধ্যানের সাথে যা বলছেন তাঁর অর্থের দিকে খেয়াল করে যাব গুণ গাচ্ছেন,
তার বড় বুক নিয়ে বলুন।

সুবহানাল্লাহ (আল্লাহ পবিত্র) - ১০০ বার

আলহামদুলিল্লাহ (প্রশংসা আল্লাহর) ১০০ বার

লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ (আল্লাহ ছাড়া কোনো উপাস্য নাই)- ১০০ বার

আল্লাহ আকবাব (আল্লাহ সবচেয়ে বড়) - ১০০ বার

আস্তাগফিকল্লাহ (আল্লাহ, মাফ ককন) - ১০০ বার

- প্রতিটি যিকিরের ভিতরে মনকে আটকে রাখুন। সহজ হবে যদি অর্ধের দিকে খেয়াল রাখেন। এবং আল্লাহ আপনার ডাক শুনছেন, এমন অনুভূতির সাথে কববেন।
- সালাতে ধ্যান বাড়ান। একটি বিস্তারিত আলোচনা কবি। বিন্দুতে যেমন মনকে কেন্দ্রীভূত করেছেন, সালাতে আমবা সেভাবে আল্লাহ-তে মন কেন্দ্রীভূত করুন। সালাত শব্দের অর্থ 'সংযোগ', অর্থাৎ আমবা সংযোগ ছাড়াই বছরের পর বছর সালাত পড়ে চলেছি।

১. ওয়ু-

- ওয়ু সময় পূর্ণমাত্রায় মনকে ওয়ু ভিতর কেন্দ্রীভূত করুন।
- ওয়ু দিয়ে যে কাজ আপনি কববেন (সালাত বা তিলওয়াত) সেটার কথা ভাবুন।
- দস্তুর হলে বসে ওয়ু করুন। যাত্রে এই মনোসংযোগগুলো সহজ হবে।
- পানির ব্যবহারের দিকে সোজা করুন, আপনার না হয়।
- এই চারটি চিন্তার ভিতরেই মনকে বন্দি রাখতে হবে।

২. সালাত:

ক) কিয়াম: দাঁড়িয়ে থাকা-কে বলে কিয়াম।

- চোখ সিঁদদাত বা স্থানে স্থির। শরীর চাটট না, শরীর হুঁড় দিবেন। শরীরের ওজন থাকবে পায়ের পাতার গোড়ালির উপর, মস্তকের দিকে না। তাহলে শরীর ফিক্স হয়ে যাবে, নড়বে না সামনে পিছে।
- মনের অবস্থা এমন করে ফেলুন যেন আপনি আজীবন এভাবেই থাকতে পাবেন। কবুতে গাবার জন্য মনে একবিন্দুও তাদাওয়া নেই।
- সূবার অর্থ জেনে অর্ধের দিকে খেয়াল করুন।
- কেউ একজন আমার দিকে তাকিয়ে আছে, এটা একটা আলাদা বকম অনুভূতি। মনে আপনি সামনে তাকিয়ে আছেন, কিন্তু আপনার মনে হচ্ছে যে আপনার বন্ধু আপনার দিকেই তাকিয়ে আছে, একটি অসম্ভব অনুভূতিটা। নামাযের

যদি এই অনুভূতিটা আনতে হবে, আনা যায়। ভাবুন, আল্লাহ আপনাকে দেখছেন। কোনো ভুল হচ্ছে কি না, এমন একটা ভটস্‌ ভাব আনুন।

- এই চিন্তাগুলোর মাঝে ঘুরেফিরে মনকে আটকে ফেলুন।

খ) বুকু:

- চোখ দুপাশের বুড়ো আঙুলের মাঝে। শরীরের ওজন এবার পায়ের পাতার সামনের অংশে, তাহলে বডি ফিক্স হবে। কোমর টানটান করুন, দেখবেন নিতম্ব ও উরুর পিছনে একটা টান অনুভব হবে। শরীরের উপরের অংশ টাইট থাকবে না, লুজ থাকবে। এমন পজিশন করুন আর মনের ভাব এমন করুন যেন, আপনি এই পজিশনেই বাকি জীবন কাটিয়ে দিতে পারবেন আল্লাহ একবার বললে, উঠার জন্য কোনো তাড়া নেই।
- ককুব তাসবীহ অর্থ খেয়াল পড়ুন। ৩ বার না, ৭/৯ বার পড়ুন।
- বাদশাহের বাদশাহ, আপনার Owner এর সামনে আপনি কুর্নিশের ভঙ্গিতে আছেন। অস্ত্রকে আনুগত্যের সীমায় নিয়ে যান।
- আল্লাহ আপনাকে দেখছেন, আপনার অস্ত্র জেনে ফেলছেন। হায় আমার নাপাক অস্ত্র! এমন একটা জড়সড় ভাব আনুন।
- যখন মনের চিত্র একটা শান্ত ভাব আসবে যে, আল্লাহ আপনার তাসবীহ শুনেছেন, তখন দাঁড়াবেন।

উপরের চিন্তাগুলোর বাইরে মনকে যেতে দেবেন না। ছটফটে মন এটুকুর ভিতরেই ছটফট করবে। আমবা আগে একটা বিন্দুতে মন আটকানোর প্র্যাকটিস করেছি। তিনটা বিন্দুর মাঝে আটকানো আরও সহজ আমাদের জন্য।

গ) কুকু থেকে দাঁড়ানো:

- সোজা হয়ে দাঁড়ান। শরীরের উপরের অংশের পেশী বিলম্ব করে দিন। যেন এইভাবে দাঁড়িয়ে আজীবন থাকতে পারবেন, এমন দিলের অবস্থা করুন। যেন সিজদায় যাবার কোনো তাড়া নেই।
- ‘বকরানা লাকাল হামদান কাসীরান তাইয়্যোবান মুবাবাকান ফীহ’ অর্থ খেয়াল করে পড়ুন। এত সওয়াব পেলেন, যা আল্লাহর কাছে নেবার জন্য ৩০-এর

অধিক যত্নবশত। প্রতিযোগিতা করতে, এত সময়ের কথা মনে মনে আনন্দের আবহ নিয়ে আসুন।

- অপরাধীকে যেভাবে আদালতে হাজির করা হয়, তেমনি একটা তটস্থ মান নিয়ে আসুন।
- সাথে আল্লাহ আপনাকে দেবে, এই অনুভূতি তো আছেই।
- যখন মনের ভিতর একটা শান্তি ভাব আসবে যে, আল্লাহ আপনার হামদ শুনেছেন, তখন সিজদাহ-এ যাবার সিদ্ধান্ত নিন।
- একবার আনন্দ, একবার তটস্থ, একবার অর্থ এইসব বিচিত্র চিন্তার ভিতর মনকে আটকে দিন। এর ভিতর ঘুরপাক থাক।

ঘ) সিজদাহ:

- চোখ অবশ্যই খোলা রাখবেন। চোখ খুলে না রাখলে আপনি যে মাটিতে পুটিয়ে আছেন, পৰিপার্শ্বের তুলনায় এই অনুভূতি আসে না।
- পাখর আঙুল যথাসাধ্য কিবলানুশী রাখার চেষ্টা করবেন। দেখবেন কপালে কিছুটা চাপ পড়ছে। এই অবস্থায় শরীর ছেঁড়ে দেবেন, পূজা কবে দেবেন।
- এমন একটা ভাব আনুন মনে, যেন আপনি অষ্টদিন এভাবেই থাকতে প্রস্তুত। এই অবস্থাতেই আপনার যত শান্তি। হঠাৎ জনা মনে একবিন্দুও ভাড়াইড়া নেই।
- সিজদা অবস্থায় বান্দা আল্লাহর সবচেয়ে নিকটবর্তী হয়ে যায়। আল্লাহর নিকট উপস্থিতি অনুভবের চেষ্টা করুন। বুঝানোর জন্য বলছি। কেউ আপনার পিছনে এসে দাঁড়ালে আপনার ভিন্ন এক অনুভূতি হয়। পরীক্ষা। দেবার সময় পৰিদর্শক পিছনে এসে দাঁড়ালে কেমন অস্বস্তি অস্বস্তি একটা ভাব আসে। ধকন তিনিই খাতা দেখবেন, তিনি আপনার লেখার দিকে তাকিয়ে থাকলে সেই ভাবটা গাঢ় হয়— ভুল লিখছি, না ঠিক লিখছি। এবকম একটা মনের ভাব আনতে হবে।
- আবার আনন্দের অনুভূতিও আসবে। এমন সর্বশক্তিমানের কাছে আমি এই সিজদা-র দ্বারা প্রিয়তর হচ্ছি। হাদিসে এসেছে, প্রতি সিজদায় বান্দার মর্যাদা বাড়ে। সেই আনন্দ অনুভব করুন।
- সিজদার তাসবীহ-গুলো অর্থ খেয়াল করে ৭/৯ বার পড়ুন।

- এমন মন এমন একটা ভূঁপু আসবে যে, আল্লাহ আপনাব প্রশংসা শুনেছেন, মন মাথা উঠাবেন। প্রথম প্রথম এই ভূঁপুর অনুভূতি আনতে দেবি হয়, ৭/৯ হ'ল অবশেষে বেশি হাসবীত পড়া লাগতে পারে। চর্চা কবতে কবতে ৫ বাবেই এই অনুভূতি চলে আসে।

৪) বৈঠক:

- কোলের উপর চোব থাকবে।
- আন্তাহিয়াহু, দকদ ও দুয়া মাসুবা-র অর্থের দিকে খেয়াল থাকবে। মনের অবস্থাও অর্থের সাথে বদলাবে।
- আল্লাহ দেখছেন, এমন অনুভূতি থাকবে।
- আল্লাহ বললে এভাবেই বসে থাকতে আপনাব কোনো সমস্যা নেই, এমন ভূঁপু ও বিল্যাক্সের সাথে বসবেন মন এই অনুভবটা আনবেন।

ফরয সালাত আমবা জান্নাতের পথে, ফলে এভাবে পড়া সম্ভব পুরোপুরি না ও হতে পারে। সুন্নাত ও নফল মনসখ এভাবে পড়লে ইনশাআল্লাহ তাআলার ভিতরেও মন আটকানোর দক্ষতা চলে আসবে।

৩. তাদাক্বুর বা মুরাকাবা:

যেমন ধরেন আল্লাহর একটা সিফাত (গুণ) নিয়ে ১৫ মিনিট ভাববেন, এই চিন্তার ভিতরেই ১০/১৫ মিনিট আপনি কাটাবেন। মন বাইরে যাবে, আপনি টেনে আবার এব ভিতরে আনবেন। কিংবা কবরের ভিতর আপনি আছেন, কী কী হচ্ছে আপনাব সাথে। হাদিস অনুসারে ভাবতে থাকুন। আপনাব মৃত্যু হয়ে গেছে, আশপাশের কে কী করছে, ভাবুন।

জান্নাতের আবাম ও জাহান্নামের বিতীষিকা নিয়ে গভীর ভাবে ভাবুন। যে তথ্যগুলো বা হাদিসগুলো আমবা জানি সেগুলোকে অনুভবে নিয়ে আসুন। ধরেন আগুনের তাপ কেমন বা ছাঁকা লাগলে কেমন লাগে আপন জানেন। সেই জানা অনুভূতিটা পুর দেহে ফিল কবা চেষ্টা করুন। জাহান্নামে মানুষের অবস্থা কী হবে অনুভূতিটা পুর দেহে ফিল কবা চেষ্টা করুন। জান্নাতের গল্প তো আমবা শুনই। সেই তথ্য থেকে করনা করন অনুভব করুন। জান্নাতের গল্প তো আমবা শুনই। সেই তথ্য থেকে করনা করন

এরকম একটা জায়গা পুৰোটাই আপনাব। এই মালিকানাব অনুভূতি ফিল ককন। সুন্দর দৃশ্য দেখলে মনে যে যেমন আনন্দের ঢেউ বয়ে যায়, এমনভাবে জান্নাতেব অট্টালিকা-নহর মজলিস-গাছপালা নিয়ে ভাবুন, যেন আনন্দের ঢেউ বয়ে যায়। এভাবেই আল্লাহর সিন্ধাতগুলো নিয়ে ভাবুন, যেন কখনও ভয়, কখনও আনন্দ, কখন আশা, কখনও তাঁর বড়োত্ত আমাব ক্ষুদ্রত্ত এগুলো এতোটা অনুভব ককন, যেন শবীরে ভাবনার লক্ষণ আসে (কেঁপে ওঠা, বোম দাঁড়ানো, অশ্রু ইত্যাদি)।

এবার জীবন আপনাব জনা সহজ। সেরা চলাকালীন মন বেখে দেবেন বেডকম থেকে দূবে, চাইলে এখন ঘোড়া দৌড়োবে ঘণ্টার পর ঘণ্টা যদি আপনি চান। যখন চাইবেন তখন থামবে, আপনাব ইচ্ছেব উপব। যখন বীর্যপাত কববেন বলে আপনি সিদ্ধান্ত নেবেন, তখন পুরো মনটাকে আপনাব স্ত্রীর দিকে নিন, মিলনের কর্মকাণ্ডেব ভিতব খেয়াল দিন। গভীর আনন্দসহ অর্গাজম উপভোগ ককন। মন এখন আপনাব হাতেব মুঠোয়। কোনো গুনাহেব কল্পনা আসলে ইগনোব কবাও আপনাব জন্য সহজ, জাস্ট মনটাকে কানে ধবে অন্যদিকে ঘুবিয়ে দিন, অন্য চিন্তায় লাগিয়ে দিন। কষ্ট বা অপমানেব কোনো স্মৃতি মনে আসছে, ওকে কীভাবে আরও জম্পেশ জবাব দেয়া যেত এসব ভেবে তিতা তিতা মন নিয়ে ঘুরছেন? মনকে অনাকাঙ্জে নিযুক্ত কবে দিন, বদভাস এাগও এখন আপনি কবতে পারেন। সিগারেটেব খেয়াল এলে মনটাকে ঘুবিয়ে আবেক কাজে লাগিয়ে দেয়া, ব্যস। আনন্দের কোনো কাজ যেমন সন্তানেব সাথে খেলছেন, বন্ধুব সাথে আড্ডা দিচ্ছেন, পুৰোটো মন লাগিয়ে দিন, আনন্দকে ম্য গনিফাই ককন, কেন্দ্রীভূত ককন। এখন সুখের জীবন, ফুবফুবে জীবন আপনাব জনা সহজ।

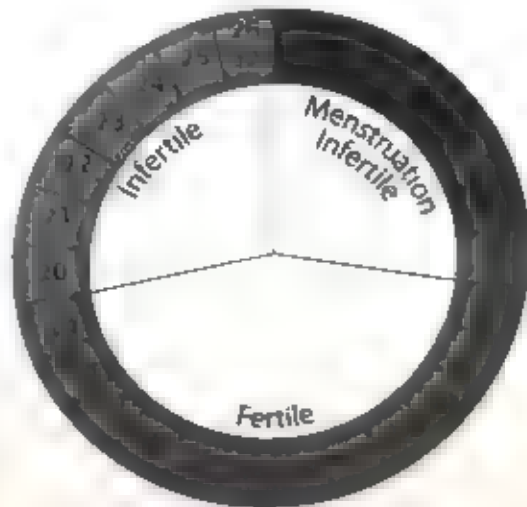
সন্তান ধারণ

অনেক দম্পতি সন্তান ধারণের চেষ্টা করছেন বহুদিন যাবৎ। কবিবাজ, জড়িবুটি ধারণ, গাইনী ডাঙলার শরণাপন্নও হয়েছেন। এব মাঝে উচ্চশিক্ষিত কপলও আছেন। আমাদের শিক্ষাব্যবস্থা আমাদের সুন্দর জীবন চায় না, চায় শুধু আমাদের সার্ভিস। নয়তো সন্তান ধারণ এই ছোট্ট কৌশলটা কেন নেই আমাদের কারিকুলামে?

১০.১ ক্যালেন্ডার মেথড

রোগীদের কাছে একটু জিগেস করতেই যে তথ্যটা বেবিয়ে আসে তা হল, স্ত্রী মাসিক শেষ হবার পর পবই তাবা ঘন ঘন মিলনে লিপ্ত হন সন্তান ধারণের জন্য। দিনে কয়েকবার পর্যন্ত যোনিব ভিতরে বীৰ্যপাত করেন। এবপর হতাশ হয়ে সেক্স করার ফ্রিকোয়েন্সি কমিয়ে দেন। মাসিক শেষ হবার সাথে সাথে যতই ভিতরে বীৰ্যপাত করেন, কোনো লাভ নেই। কারণ ডিম্বাণুই তো আসেনি এখনো।

- এক মাসিকের 'শুরু' থেকে আরেক মাসিকের শুরু পর্যন্ত 'রজঃচক্র' (menstrual cycle)। যাদের মাসিক বেগুলাব, তাদের এই মাস হয়



২৮ (±২) দিন।

- এই ২৮ দিনকে ৩ ভাগ করুন। ৯-৯-৯ বাফলি। এই মাঝখানে ৯ দিনকে বলে 'ডেঞ্জার পিবিয়ড'। ফ্যামিলি প্ল্যানিং-এর ভাষায় তো এটা 'বিপদ' ই, পশ্চিমা সভ্যতাব (ভোগবাদ, পুঁজিবাদ, নারীবাদ) কাছেও সম্ভ্রান একটা মহা আপদ, বোঝা। কেননা এই ৯ দিনের মাঝেই কোন এক সময় ৭২ ঘণ্টা ব্যাপী ১টা ডিস্ট্যাণ্ড জবায়ুতে থাকে। মানে এই মাঝের ৯ দিনের কোনো ৩ দিন যদি আপনি ভিতরে ফেলেন, তো আল্লাহর ইচ্ছায় বাচ্চা হবে, অর্থাৎ মাসিকের সাথে সাথেই না, হিসেব করে এই ৯ দিন বেশি বেশি মিলনে যান।
- এজনা যদি সম্ভ্রানলাভকে আল্লাহর ইচ্ছায় পেছাতে চান তবে দুআ করুন আর এই মাঝের ৯ দিন আজল করতে পাবেন (যোনিব বাইরে বীৰ্যপাত)। বাকি সময় স্বাভাবিকভাবে ভিতরে ফেলতে পাবেন। অবশ্য ভিতরে ফেললে উভয়েই আনন্দ গভীরতম হয়। বাইরে ফেললে, 'কখন বের করব'..এই চিন্তায় আনন্দ মাটি হয়ে যায় কিছুটা, কনডম ব্যবহার করার অনুমতি অধিকাংশ আলিম দিয়ে থাকেন। অবশ্য আল্লাহ চাইলে এইসময়ই সম্ভ্রান দিতে পাবেন। তাঁর ইচ্ছা ঠেকানোর ক্ষমতা আছে কার?
- মেয়েদের মাসিকের ব্যাপ্তি আলাদা আলাদা সারাচ্চ ১০ দিন। এরপর রক্ত আসলেও তা শরঈ দৃষ্টিতে মাসিক না, নামহীন পড়তে হবে। ১০ দিন পর্যন্ত নাম্নায় মাফ। যাব মাসিক ৯/১০ দিন, তার পর ১০ শেষের পর থেকেই 'ডেঞ্জার পিবিয়ড'। ভিতরে ফেললে বাচ্চা হবে সম্ভ্রান থাকবে। যাব মাসিক হয় ৩ দিন, তারও কি শেষের সাথে সাথেই ফেললে বাচ্চা হবে? যাব ৫/৬ দিন, তার ক্ষেত্রে? যাব ৩ দিন তার তারও ৩ দিন পর সেই সময় আসবে। মোট কথা মাসিক শুক্র দিন (শেষের দিন) থেকে হিসেব করে ৯ দিন পর থেকে ভিতরে ফেলুন পাবেন ৯ দিন ধরে। তাহলে সম্ভ্রান ধারণের সম্ভ্রাবনা বেশি থাকবে, আর দুআ করুন। আর যদি সম্ভ্রান পেছাতে চান, তবে ডেঞ্জার পিবিয়ডে ফেলবেন না, আর দুআ করুন, এগুলোই কোনটাই এবসোলিউট না। আল্লাহ চাইলে ৯ দিনের বাইরেও ডিম এনে হার্জিব রাখতে পারেন। সুবহানাল্লাহ! (এটুকু বার বার পড়ে হিসাবটা বুঝে নিন)

মাসিক বেগুলাব না থাকলে বেগুলাব করার চেষ্টা করা যেতে পারে। না হলে কোন নিয়ম দেয়া যায় না। তবে সেক্ষেত্রে মাসিকের শুক্র দিন থেকে মোটামুটি ৫-৭ দিন পর থেকে যোনিব ভিতরে বীৰ্যপাত করতে থাকুন, দুআ করতে ভুলবেন না। নিয়ামত দুআ করেই নিতে হয়।

১০.২ ধূমপান ছাড়ুন

ধূমপান আপনার শুক্রাণুর কোয়ালিটি কমিয়ে দেয়। ডেনমার্কের Aarhus University ব পাবলিক হেলথের প্রোফেসর Cecilia Ramlau-Hansen-এর বিসার্চ পেপারে তিনি উল্লেখ করেন আগের বিসার্চগুলোর কথা।

■ যাদের বন্ধাত্ব এখনও হয় নাই, এমন সুস্থ স্মোকারদের শুক্রাণুর ঘনত্ব কমে যায় ২৪% (Vine et al., 1994)

■ শুক্রাণুর ঘনত্ব কমে ১৫% আর শুক্রাণুর সংখ্যা কমে ১৮% (Kunzle et al., 2003)

■ সুস্থ লোকেদের নিয়ে ৬টা বিসার্চ আর বন্ধাত্ব ক্লিনিকে রুগীদের নিয়ে ১২টা বিসার্চের সবগুলোতেই এসেছে যে, দিনে প্রতি ১টা করে সিগারেট বাড়বে, আর তার সাথে পাওয়া দিয়ে কমে যাবে বীর্যের পরিমাণ, বীর্যের ঘনত্ব, শুক্রাণুর সংখ্যা, শুক্রাণুর চলনশক্তি আর শুক্রাণুর গঠন।

২০১২ জনের উপর তার নিয়ে ৮ বিসার্চও তিনি পেয়েছেন, যেডি স্মোকারদের শুক্রাণু সংখ্যা কমে গেছে ২৯% আর শুক্রাণুর চলনশক্তি কমে গেছে ১৩% (Ramlau-Hansen et al., 2007)। আরেকটা বিসার্চে এসেছে, যারা দিনে ১০টাও খায়, তাদেরও বীর্যের পরিমাণটাও বোঝা কমে গেছে। মানে শুধু যেডি স্মোকারবাই ঝুঁকিতে তা কিছ না (Merino, 1998)।

কীভাবে ক্ষতিটা হয় একটু জেনে নিলে আমরা উদ্ধারের উপায় খুঁজতে পারব—

- বীর্যের জিংক কমিয়ে দেয় সিগারেটের উপাদান।
- শুধু নিকোটিনই পুরুষ ইঁদুরে শুক্রাণু সংখ্যা ও শুক্রাণুর চলনশক্তি কমিয়েছে।

তবে এটা রিভার্স করা যায়। নিকোটিন নেয়া বন্ধ করার ৩০ দিনের মধ্যে আগের কোয়ালিটি ফিরে এসেছে বীর্যের (Kovac, 2015)। আর নতুন ব্যাচ শক্তিশালী শুক্রাণু তৈরি হতে সময় লাগে ৩ মাস।

সুতরাং আমাদের করণীয় হল—

- ধূমপান ছাড়ুন। মিনিমাম ৩ মাস আগে।
- প্রতিদিন জিংক ট্যাবলেট খান একটা করে।

- প্রচুর শক্তিশালী খাবার দাবার খান। চীনাবাদাম বিশেষ করে, আর ফলমূল।
- মধু খান। এক গবেষণায় এসেছে, ৬৫ দিন মধু খাইয়ে পুরুষ ইঁদুরের শুক্রাণু সংখ্যা, শুক্রাণু চলনশক্তি ব্যাপকভাবে বেড়েছে (Igbokwe, 2013)। ইঁদুরের অণুকোষ ১৩ সপ্তাহ নিকোটিন দিয়ে ড্যামেজ করিয়ে তাদেরকে মধু সেবন করানো হয়েছে এবং বীর্যের কোয়ালিটি ফিরে এসেছে (Mahaneem et al. 2011)।
- আবেক বিসার্চে, ৩ মাস কালোজিবা সেবন (প্রতিদিন ২ গ্রাম) করিয়ে বক্সা পুরুষের শুক্রাণু সংখ্যা বেড়েছে ৪০%, শুক্রাণু চলনশক্তি বেড়েছে ৬০%, শুক্রাণুর জীবনীশক্তি বেড়েছে ৪৭% (Mossa, 2013)।

১০.৩ আমলে মনোযোগী হোন

চোবও চায় তার ছেলে চোব না হোক। দুষ্টচরিত্রা মেয়েলোকও চায় তার মেয়ে তার মত চবিত্রহীনা না হোক। প্লেবয়-ও চায়, তার মেয়েকে কেউ 'বিয়ের প্রলোভন দেখিয়ে' কিছু না করুক। ৩৫ সভ্য-বাদ্য সন্তান সবাই চায়। আল্লাহর দিকে কজু হোন। আল্লাহ চাইলে একটা সন্তান দিয়েই আপনাব জীবনকে দোযখ বানিয়ে দিতে পারেন। ভাল সন্তান আল্লাহর থেকে চেয়ে নিন।

ভাইয়েবা যা করবেন—

- সহবাসের দু'আ পড়বেন। আল্লাহ্‌র কাছে দুঃখের কারণ শাইত্বনা ও জাল্লিবিশ শাইত্বনা মিন্মা ব্যাক্তানা। আল্লাহ, আমাদেরকে সন্তান থেকে বাঁচান এবং এই সহবাসের ফলে যা আমাদের দি'বন সন্তান পায় দান থেকে বাঁচান।
- পুরো নগ্ন না হয়ে শরীবে কাপড় লেখে বা চান্দুর নীচে সহবাস করুন।
- বাবাকাহর জন্য ওয়ুব সাথে সহবাস করা হ'ল পড়বেন। আদর হিসেবে ঘরে দীনী বইপত্র ঢেকে নিলে ভাল।
- এক নিঃসন্তান সাহাবীকে আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম 'ইস্তিগফার' এর আমল শিখিয়েছেন। তাই বেশি বেশি ইস্তিগফার করুন। গুনাহের উপর কায়মনোবাক্যে ক্ষমা প্রার্থনা করুন।
- সূরা ফুবকানের ৭৪ নং আয়াতের আমল করুন। এই আয়াত দিয়ে দু'আ করুন।

বোনেরা যা করবেন—

- সন্তানের তারবিয়াহ শুরু হয় সন্তান গর্ভে আসার ও আগে থেকে। যেমন সন্তান চান, তেমন আমল করুন।
- সবার আগেই নিয়ত সহীহ কবতে হবে। কুবআনে সুবা ইমবানে ইমবানের স্ত্রী সন্তান পেটে থাকা অবস্থায় নিয়ত কবছেন, আমার গর্ভে যা আছে তা আপনার দীনের জন্য দিয়ে দিলাম। দীনের খিদমতগার সন্তানের নিয়ত করুন। 'ছেলে হলে ইঞ্জিনিয়ার, মেয়ে হলে ডাক্তার'- এসব নিয়ত আজ মুসলিমদের। আফসোস।
- হামেলা (গর্ভবতী) অবস্থায় আমল বাড়ানো চাই। যিকির, তিলওয়াত। বিশেষ করে তিলওয়াত।
- দীনী কিতাবপত্র পড়া জারি রাখতে হবে। বিশেষ করে সীবাত ও হাযাতুস সাহাবাহ।
- গুনাহ থেকে বাঁচা চাই, বেপর্দা মায়েব সন্তানের উপর নজরের প্রভাব পড়ে মা সিরিয়াল দেখলে সেই প্রভাব পেটের সন্তানের উপর পড়ে। মায়েব বদ চিন্তার তাহীরা পড়ে। তাই গুনাহ ও গুনাহের চিন্তা থেকেও বাঁচার সর্বাত্মক চেষ্টা করা দরকার।
- বেশি বেশি নফল নামায পড়া। যদি বাচ্চা উল্টাও থাকে অধিক সিজদাহের দ্বারা পজিলান ঠিক হবে ইনশাআল্লাহ।

নারীর যৌনতা



নারীর যৌনতা সম্পর্কে ১০০ বছর আগেও ইউরোপের ধারণা কী ছিল, চলুন দেখে আসি।

যৌনকামনা

ইউরোপ-আমেরিকায় ১৯৬০-১৯৮০ এর সময়টাকে বলা হয় ‘যৌনবিপ্লব’ বা sexual revolution-এর যুগ। যৌনতা বিষয়ে এতোকালের সব ধ্যানধারণা ছুঁড়ে ফেলে ‘my body, my choice’ কনসেপ্ট এসেছে পশ্চিমা সমাজ এসময়। ব্যক্তিচার, লীভ টুগেদার কালচার, সমকামিতা, জবাযুব স্বাধীনতা, গর্ভপাতের অধিকার, নানান যৌনবিকৃতি কে ব্যক্তিগত স্বাধীনতা হিসেবে গিরাবেল মূল্যবোধে স্থান দেয়া হয়েছে, এব আগে ইউরোপের নেইনটিন্থ সিন্দ্রা কেমন ছিল নারীর যৌনতা নিয়ে, সেটা একটু যদি দেখি।

১৯ শতকে নারীর যৌনতার প্রতি ধারণা কে বলা হয় Victorian concept of female sexuality সেসময়কার যৌন বিষয়ক মশাহর গ্রন্থ ছিল Dr William Acton এর *Functions and Disorders of reproductive organ* বইটি। যেখান থেকে কোট করছি:

“ অধিকাংশ নারী যৌন বিষয়ে কোনো প্রকার চিন্তিত নয়, এবং তারা সুখী। পুরুষের বা অভ্যাস, নারীর সেটা শ্রেফ ব্যতিক্রম ছাড়া আর কিছু না”,

আমেরিকান ডাক্তার Theophilus Parvin বলেন:

“ আমি বিশ্বাসই করি না যে, ১০০ জনে ১ জন শিক্ষিত সচেতন নারীও যৌন আনন্দের জন্য বিয়ে বসে। বরং যৌনতার কথা ভাবলে তা কামনার সাথে না,

এবং সংকেত এমনকি ভীতিও অনুভব করে থাকে”।

নারীর চাহিদার প্রতি এটাই ছিল তৎকালীন ধারণা (Degler, 1974)। আধুনিককালে যারা সেসময়ের অবস্থা নিয়ে লেখালেখি করেছেন, তারাও একই বিপদে কবেছেন। সেসময় অধিকাংশ নারী একে দেখত ‘কর্তব্য’ হিসেবে (Walter Houghton)। নারীর যৌন চাহিদা যেন থাকতেই নেই, থাকতেই পারে না। কোনো নারীর যৌন চাহিদা রয়েছে, এটা গুজব ছাড়া আর কিছু না, বাস্তবের পরিপন্থী (Viola Klein সূত্রে David Kennedy)। যৌন আগ্রহ কেবল পুরুষ আর বেশ্যাদের থাকে, ভদ্র মধ্যবিত্ত নারীদের থাকে না (Nathan Hale)।

এবং সেসময় অধিকাংশ ডাক্তারবাও এটাই ভাবত যে, নারী যৌন বিষয়ে আগ্রহহীন (asexual female) হবে, এটাই নিয়ম। যদি কাবও আগ্রহ প্রকাশ পায়, সেটা রোগ (Ben Berker Benfield)। ১৯ শতকের বড় বড় মনোচিকিৎসক, গাইনোকলজিস্টরা ভাবতেন বড় বড় সব অসুখবিসুখের কারণ নারীর যৌনকামনা— এখান থেকেই Hysteria অসুখের নাম এসেছে, যার অর্থ ‘জরায়ু’। এই যৌনকামনা থেকে স্বপ্নেহন, আর স্বপ্নেহন থেকে অনিদ্রা, ক্লান্তি, অতি অনুভূতি, মৃগী, পাগলামি, খিঁচুনি, ডিপ্রেসন, পক্ষাঘাত, এমনকি মৃত্যু। এই পুরো অসুখটাই কেবারি নাম ছিল masturbatory melancholia আধুনিক endocrinology-র জনক Charles Brown Sequard এর সাথে যোগ কবেছেন অন্ধত্ব। এই ‘যত দেহ’ হল নারীর যৌনতা। আর ‘নন্দ ঘোষ’ হল নারীর যৌনি। নারীর যৌনকামনাকে বোগের কারণ মনে করে ১৯৪০-এব দশক অতি অত্যাধিক স্বপ্নেহন, পাগলামি, মৃগী আর ডিস্ট্রিবিয়া সাবানো হত ভগাছুব ফেলে দিয়ে (Clitoridectomy)। (Sheehan, 1984)

১৮৬০ সাল থেকে বৃটিশ গাইনী সার্জন Isaac Baker Brown-এর সমর্থনে শুরু হয়েছিল ভগাংকুর অপসারণ (clitoridectomy) অপারেশন, যা চলছিল ১৯৪০ সাল পর্যন্ত। আইনত অবৈধ হবার পরও ইউরোপে আজও ৬ লাখ নারী এর ফল ভোগ করে চলেছে, ১২৮০০০ মেয়ে এর ঝুঁকিতে রয়েছে বলে জানিয়েছে End FGM European Network. অনেকে মুসলিম দেশের ‘নারী খতনা’-র কথা বলতে পারেন। clitoridectomy আর নারীর খতনা (clitoral hood reduction) এক জিনিস না, নারীর খতনায় ক্লাইটোবিস কাটা হয় না। পরে আসছি তাতে

মোদ্দাকথা, বিংশ শতকের আগ অতি নারীর যৌনতা ছিল পুরুষের মাথাব্যথার

অন্যতম কাৰণ। নানা ভাবে একে অবদমন করা হত। কেন একে অবদমন করা হত, এৰ নানান আধুনিক বয়ান আছে বিবৰ্তনবাদীদের, নারীবাদীদের, মার্ক্সবাদীদের। ৪টা থিওরি এমন—

- ১ম থিওরি: পুরুষ বিশেষ করে স্বামী নারীর যৌনতাকে দমন করে। কেন করে? যাতে অতিবিক্ত যৌনতার কারণে সে অন্য পুরুষের সাথে ভেঙ্গে না যায়। নারীবাদীদের বিশেষ প্রিয় এই মতটা।
- ২য় থিওরি: নারী নিজেই তার যৌনতাকে দমন করে। যৌনতা নারীর যোগান, পুরুষের চাহিদা। যোগান বেশি দেয়া যাবে না, তাহলে চাহিদা কমে যাবে, বিনিময় কমে যাবে।
- ৩য় থিওরি: নারীর যৌন তাড়না স্বভাবতই পুরুষের তুলনায় কম।
- ৪র্থ থিওরি: মিলনের পৰবর্তী ফলাফল (সন্তান ধারণ) নারীর জন্যই বেশি ঝোঝা। তাই নারী নিজের স্বার্থেই অবচেতনে যৌনতা অবদমন করে।

যেভাবেই হোক যৌনবিপ্লবের আগ পর্যন্ত এটাই ছিল নারীর যৌনতার ব্যাপারে ইউরোপের মূলধারা চিন্তা যে, নারীদের যৌন আগ্রহ থাকে না। অবশ্য এর বিপরীতেও অনেক ডাক্তার অবস্থান নিয়েছিলেন, যা মেইনস্ট্রীম হয়ে ওঠেনি।

৮০ বছর আগেও এইতো ১৯৪০ সাল অফি ইউরোপ যা নিয়ে বিতর্ক করেছে, ১৪০০ বছর আগে ইসলাম নারীর যৌনতার ব্যাপারে সে বিতর্ক শেষ করে ফেলেছে। ইসলাম বলছে:

- আল্লাহ আদেশ করেছেন ‘মুমিনা নারীদেরকে বলে দিন যেন তারা নজরের হেফাজত করে’। কেননা পুরুষের স্পর্শ যেভাবে আগ্রহ আসে, নারীরও আগ্রহ আসে। (সূরা নূর) অর্থাৎ, নারীর যৌনকামনা একান্ত স্বাভাবিক মনোদৈহিক প্রক্রিয়া।
- ‘তারা যেন নিজের লজ্জাস্থানের হেফাজত করে। আগ্রহকে স্বীকার না করলে ব্যবস্থা নিতে বলা হত না।
- নারী পুরুষ উভয়ের জন্য দ্রুত বিবাহের বিধান, এমনকি দাসদাসীদের জন্যও। কেননা উভয়েই যৌন-আগ্রহ রয়েছে।
- স্বামীকে অবশ্যই নিয়মিত সঙ্গের দ্বারা স্ত্রী চাহিদা পূরণ করতে হবে, যাতে স্ত্রী গুণাহের পথে যেতে বাধ্য না হয়। সর্বনিম্ন কতবাব, এ ব্যাপারে আমাদের

নবীয়াতে দলিলভিত্তিক আলোচনা রয়েছে [১৩৮]।

- ইমাম গাফাফী ও ইমাম ইহাবী বহু এর মতে প্রতি ৪ বাতে ১ বার স্ত্রীমিলন করতে স্বামী ধর্মীয়ভাবে বাধ্য।
- ইমাম ইবনে হাযমেব মতে, মাসে ১ বার মিলন স্বামীর উপর ওয়াজিব। না করলে গুনাহ।
- ইবনে কুদামা বহু এর মতে, ৪ মাসে একবার করতে না পাবলে তাকে তালাকই দিতে বলা হবে।
- অধিকাংশ ফুকাহাৰ মত হল, মাঝে মাঝেই (at intervals), যৌনমিলন করতে স্বামী শরঈভাবে বাধ্য, কোনোভাবেই ৪ মাস পাব যেন না হয়। উমার বা. নিয়ম করেছিলেন, সীমান্তে লড়াইরত সেনাবাহিনী যেন অবশ্যই ৪ মাস পর পর ছুটিতে স্ত্রীর কাছে আসে।
- কোনো কোনো আলেম 'জুমআব দিন ফরয গোসলের মত গোসল করে মসজিদে গমন'-এর হাদিসের ভিত্তিতে সপ্তাহে ১ বার যৌনমিলনকে মধ্যপন্থা বলেছেন। শুক্রবার সকালে বা বৃহস্পতিবার বাতে স্ত্রীগমনকে মুস্তাহাব (recommended/ encouraged) বলেছেন।

নারীর অর্গাজম

১৯৭০ সাল পর্যন্ত বহু ইউরোপীয় ডাক্তার (সবাই না) ধারণা করতেন, নারীর অর্গাজম হয়ই না [১৩৯]। চব্বমানন্দ ব্যাপাবটা তাদের নেই ই। ইসলামের দিকে একবার তাকালে তারা দেখতে পেল এটা সমাধান, মুক্তচিন্তার উন্নয়নিকতায়, ধর্মকে খেদানোর উন্মাদনায় সে সুযোগ তাদের আব হয়ে ওঠেনি, ইসলাম বলেছে, নারীর অর্গাজম রয়েছে। ইমাম ইবনে কুদামা বহু লেখেন-

যদি স্ত্রী আগেই স্বামীর চবমানন্দ হয়ে যায়, তবে সাথে সাথেই স্ত্রীর আনন্দ হবার আগেই উঠে যাওয়া স্বামীর জন্য মাকরুহ, কেননা এতে স্ত্রীর ক্ষতি হয় ও প্রয়োজন মেটেনা [১৪০]। কেননা আনাস ইবনে মালেক বা থেকে বর্ণিত নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন:

[১৩৮] রদুল মুহতাব, আল-মুগনী উমদাতুস সালিক সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

[১৩৯] Everything you need to know about orgasms, Medically reviewed by Janet Brito, PhD, LCSW, CST medicalnewstoday.com, November 23, 2018

[১৪০] আল-মুগনী ৮/১৩৬

“যখন পুরুষ তার স্ত্রীর সাথে সঙ্গম করে, তখন তার উচিত স্ত্রীকে পবিত্র পূজার মতো চেনা করা। নিজের চাহিদা পূরা হয়ে গেলে তার উচিত নয় উল্টো যাবাব স্নান ত্যাগ করা, যতক্ষণ না স্ত্রী নিজের চাহিদা পূরা করে নেয়।”

ইমাম গায়ালীও একই কথা বলেছেন। বলেছেন,

“একসাথে অগাজম হওয়া সবচেয়ে উত্তম। নাহলে স্ত্রীর আগে হলেও সমস্যা নেই। তবে স্বামীর যদি আগে আগে হয়ে যায়, তবে স্বামী ঐশ্বর্য ধবে অপেক্ষা করবে যতটুকু নিজের প্রয়োজন মিটিয়ে নিতে পারে (বীর্যপাতের সাথে সাথেই লিঙ্গ নরম হয়ে যায় না, কিছুক্ষণ শক্ত থাকে। সুতরাং নিজের আগে বীর্যপাত হলেও স্বামীর উচিত চলিয়ে যাওয়া)। নয়তো স্বামীর প্রতি স্ত্রীর ঘৃণা ও অপছন্দ তৈরি হতে পারে এই যৌন-অভিপ্সি থেকে।”

ফোরপ্লে

লিঙ্গ প্রবেশনের আগে যে স্ফুটন বা ফোরপ্লে করা হয়, দেখা গেছে, অনেক নারী মূল সেক্সের তুলনায় ফোরপ্লেটাই বেশি উপভোগ করেন। আর সচবাচব নারীরা লম্বা সময় নিয়ে ফোরপ্লে ও মেইনপ্লে চায়, অথচ পুরুষের পক্ষ থেকে একটা তড়াতাড়ির প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়। পুরুষ চায় তাড়াতাড়ি লিঙ্গ প্রবেশ করে দ্রুত নিজের আনন্দ নিশ্চিত করতে (Miller, 2004)। এ নিয়েও বিস্তারিত গবেষণা রয়েছে। গবেষণার ফলাফল তাই, যা ইসলাম বলেছে। ওবা যদি একবার তাকিয়ে দেখত

“মানস ইবনুল মালিক বা খাফে বর্ণনা, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন-

“হুমাদর কাল ও লিঙ্গ উভয় স্ত্রীর উপর জপ্তর মত গিয়ে উপগত হওয়া।

নবীজি হুমাদর প্রবাহক হিসেবে কিছু থাকা দরকার (যা মিলনের বার্তা দেবে স্ত্রীকে)।

ক’ সেই বার্তাবাহক, ইয়া রাসূলুল্লাহ?

- চুসন ও প্রমালাপ। (১৪০)

■ ইমাম নবীজি বলেন চুসন ও আবেগঘন চুসন (ফেঞ্চকিস) সুন্নাতে মুযাক্কাদা।

[১৪১] মুসনাদ আহাদ ইং পৃ ৪২১০

[১৪২] Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

[১৪৩] ইসলাম ও সেক্স: মুসলমান ও ইমাম মুহাম্মাদ মুসনাদুল শিবদাউস সূত্র Islamic Guide to Sexual Relations Muhammad ibn Adam al-Kawthari [সনদ দুর্বল]

এগুলো ছাড়া মিলন শুরু করা মাককহ।^[১৪৪]

- ইবন ইবনে আবদিল্লাহ বা, বলেন: নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ফাবপ্লেব আগেই মিলনে লিপ্ত হতে নিষেধ করেছেন।^[১৪৫]
- ইবনে কুদামা রহ একটি হাদিস উল্লেখ করেন, যেখানে নবীজি বলেছেন: 'তুমি যেমন উত্তেজিত, স্ত্রীও ততখানি উত্তেজিত না হওয়া অতি সঙ্গম শুরু করো না। পাছে তাব আগেই তোমাব চাহিদা পূর্ণ না হয়ে যায়' তিনি আরও উল্লেখ করেন: 'মূল সঙ্গমের আগে ফাবপ্লেব করে নেয়া স্বামীব জন্য মুস্তাহাব, যাতে করে স্ত্রীও স্বামীব মত একই মাত্রাব সুখ উপভোগ করতে পারে।

আরেকটি চিন্তার খোরাক

পুরুষের লিঙ্গ ও নারীর ক্লাইটোবিস রূপাবস্থায় একই উৎস থেকে আগত। সে কারণে গঠন ও ভূমিকায়ও সদৃশ। এদেরকে বলা হয় সমসংস্থ (homologus) অঙ্গ। উভয়েব উপবেই থাকে একটা আলাগা চামড়া (prepuce), উভয়েব অগ্রভাগকেই বলা হয় গ্লান্স। আলাপ দীর্ঘ করতে চাই না, যাবা বিস্তারিত জানতে ইচ্ছুক, অধ্যম লিখিত 'কাঠগড়া' বইটি দেখতে পারেন।

অহেতুক অতিশয়না ডেকে আনতে পারে সামাজিক অবক্ষয়, যৌন-স্বেচ্ছাচারিতা, তা থেকে উৎসবিত যৌনবোগের প্রকোপ থেকে নিয়ে বহু কিছু। প্রাচীন প্যাগান সমাজ ওলোতে যৌন-স্বেচ্ছাচার, পশ্চিমা খৃষ্টদুনিয়ায যৌনবিপ্লব, সাম্প্রতিক সময়ে ভারতে ধর্মণের মহামারি (পুরুষ কুকুব, ২ মাসের শিশুও বাদ যাচ্ছে না) এসবের কারণ অনুসন্ধানে কোনো সচেতন গবেষক নিচের ফাস্টবটাকেও আমলে নিতে পারেন। সূত্রাং সভ্যতার দাবি হল: প্রাকৃতিক যৌন চাহিদা পূরণ, এবং একই সাথে নিয়ন্ত্রিত যৌনতা। ব্যক্তি ও সমষ্টি, বর্তমান ও ভবিষ্যত— দুটো স্বার্থই সমান গুরুত্বপূর্ণ। ব্যক্তিব লাগামহীন চাহিদা সামষ্টিক ক্ষতি ডেকে আনে। আবার বর্তমানের লালসা ডেকে আনে ভবিষ্যতের জটিলতা। ইসলামের মাধ্যমে আল্লাহ সেই সমাধান মানবজাতিকে দিয়েছেন, যা সব লেভেলের সমস্যা থেকে মুক্তি দেবে।

প্রিপিউসের স্নায়ু উত্তেজনা নামমাত্র স্পর্শেই কাতর (fine touch)। বিপরীতে

[১৪৪] ফযজুল কাদির সূত্রে প্রাপ্ত।

[১৪৫] ইমাম ইবনুল কারিম রহ এর তিকুন নব্বী সূত্রে প্রাপ্ত। [সনদ দুর্বল]

গ্রাসের উত্তেজনা বিপরীত (crude touch) এবং নামমাত্র স্পর্শে সবচেয়ে কম কাতর অঙ্গের একটি (Cold, ১৯৭৭)। এছাড়া প্রিপিউসের নিচে গ্রাসের পাঁজল নড়াচড়া (gliding) সময়ে সময়ে অহেতুক যৌন উত্তেজনা সৃষ্টি করে (Immerman, ১৯৭৭)। যা দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে মনোসংযোগে বিচ্ছিন্নতা আনতে পারে। সূত্রবাং বিষয়টা এমন যে, আমবা চাইব সময়ে অসময়ে উত্তেজনা না আসুক, এবং যখন যৌনকর্মের ইচ্ছা করব, তখন উত্তেজিত হোক বা কবে নেয়া হোক। fine touch এ যখন তখন সেরে উঠবে না, কিন্তু যখন নিজেরা চাইব ফোবপ্লেব সময় crude touch-এব দ্বারা উত্তেজনা এনে নেব খন। এব সমাধান ইসলাম করেছে নারী-পুরুষ উভয়ের খৎনাব বিধান বেখে পুরুষের খৎনা (circumcision) এবং নারীর খৎনা (clitoral hood reduction/ FGM type Ia) উভয়টিতেই প্রিপিউস কেটে গ্রাস-কে উন্মুক্ত করে দেয়া হয়।

আপনাবা জানেন নারীর ফোবপ্লে-মেইনপ্লে জুড়ে ক্লাইটোরিসের কেন্দ্রীয় ভূমিকাব কথা। ক্লাইটোরিসের গ্রাসে অনেক ঘন-সন্নিবিষ্ট স্নায়ু-মুখ থাকে।

ভ্যাজাইনাল সেক্সে লিঙ্গের সাথে ক্লাইটোরিসের ঘর্ষণ হয় না। যোনিমুখ থেকে ক্লাইটোরিস ২/৩ সে.মি উপরে থাকে। বিজ্ঞানীরা দেখিয়েছেন, যে নারীর এই দূরত্ব যত কম, তার



আগে

পরে

অর্গাজমের সম্ভাবনা ও গভীরতা তত বেশি (Wallen, ২০১১), কেননা লিঙ্গ চালনায় ক্লাইটোরিসেও কিছুটা স্ট্রোক হয়। সেই ক্লাইটোরিস আবার যদি হুক দিয়ে ঢেকে থাকে, স্বাভাবিকভাবেই সেই নারীকে অর্গাজমে নেয়া কষ্টকর। হুক সবিয়ে গ্রাসকে উন্মুক্ত করে (নারীর খৎনা) দিতে পাবলে পুরুষের লিঙ্গ নয়, তবে লিঙ্গ-সঙ্গলনের সময় পুরুষের পতাপেট সেই উন্মুক্ত ক্লাইটোরিসে ঘর্ষণ সৃষ্টি করতে পারে। যা নারীকে দ্রুত অর্গাজমে রাখে, এবং সৃষ্টি করবে Blended Orgasm (একই সাথে ক্লাইটোরাল ও ভ্যাজাইনাল অর্গাজম)। যুক্তরাষ্ট্রে নারীর কামশীতলতার (frigidity) চিকিৎসা হিসেবে সার্জনরা এই খৎনা গত শতকেও করেছেন (Wollman, ১৯৭৩)। এই শতকেও সৌন্দর্যবৃদ্ধি ও যৌনভ্রাপ্তি বর্ধনের উদ্দেশ্যে clitoral hood reduction surgery নামে প্রচলিত রয়েছে।

১৯৪০ সাল পর্যন্ত 'সুসভ্য' ইউরোপ নারীর যৌনতা অবদমনের জন্য ক্রাইটোবিস কেটেছে, ১৯৭০-এর দশকেও বহু ডাক্তার নারীর অর্গানকে অগ্রাহ্য করেছে। দেশের পশ্চিমা বিজ্ঞান এভাবেই 'ট্রায়াল এন্ড এরর' (ভুল করতে করতে এগোনো) করে কাজ করে। এই ট্রায়াল এন্ড এররের বেসাবিত দিতে হয় লক্ষ লক্ষ মানুষকে। এটাই হচ্ছে, জ্ঞানের উৎস হিসেবে একমাত্র 'পশ্চিমা বিজ্ঞানকেই' গ্রহণের সমস্যা। ভিন্ন কিছু হতে পারত যদি 'মুসলিমদের বিজ্ঞান'-এর মত ওহীকে সামনে নিয়ে গবেষণা হত। ইসলাম নিজেকে দাবি করছে 'ফিত্বাতের দীন' হিসেবে— সহজাত স্বভাব-অনুকূল জীবনপদ্ধতি। যা আমাদের বায়োলজি, সাইকোলজি, সোশিও-বায়োলজি, সোশ্যাল সাইকোলজি, ইকোলজি-র সাথে যায় (compatible); স্টা সেই বাস্তবটাকেই ইসলাম হিসেবে দিয়েছেন। নারীর স্বাভাবিক যৌনজীবন; যা সমাজকে অস্থির করে না, নারীর সমাজকে অস্থির করে না, মানবপ্রজাতির ভবিষ্যতকে বিপর্যয় করে না, সেটা ইসলাম নিশ্চিত করেছে ১৪০০ বছর আগে। ইউরোপের দোষ দিয়ে কী লাভ, আমবাই কি চেষ্টা করছি বুঝার?

হইলো না শেষ

আমরা বইয়ের শেষ প্ৰান্তে চলে এসেছি নববিবাহিতদের জন্য শুভকামনা। আপনাদের নতুন জীবন প্ৰেম ভালবাসা আৰু আকৰ্ষণে মেখে থাকুক। বইটা পড়ে ফেলে ৰাখলে হবে না। চৰ্চায় আনতে হবে, মনে কোনো টেনশন না বেখে, কোনো প্ৰেসাৰ না নিয়ে একে খেলা হিসেবে নি। দুজনেৰে খেলা, পৰস্পৰকে আনন্দ দেৱাৰ খেলা। পাৰতেই হবে, এতক্ষণ টিকতেই হবে, যদি না পাৰি, হানত্যান একদম মন থেকে বোঁটে বিদায় ককন। স্ত্ৰীকে ভালোবাসাৰ চূড়ান্ত অংশ এটা; আলাদা কোনো কাজ ভাবেন না। ভালবাসতে বাসতে শেষ চূড়া হল মিলন। আগে আৰুও অনেককিছু আছে, সপ্তলোকে গুৰুত্ব দিন। গল্প, হাসানো, খুনসুটি, প্ৰশংসা, মুগ্ধতা, কৃতজ্ঞতা, উপহাস, পৰিহাস আলাপ, বেডানো, হাত ধৰা, চোখে চোখ বেখে চোখে থাক। কৰকিছু। সপ্তটা তেঁ এসবৰ অনিৱাৰ্য পৰিণতি। মূল, স্বতন্ত্ৰ বা একমাত্ৰ কাজ মোটেই না।

আৰু পুৰনো বিবাহিতৰাঃ সমাজ যৌনজীবনকে আৰুও মসলাদাৰ সুস্বাদু কৰে তোলাৰ নানান্যাত্ৰক কৌশল প্ৰয়োগ কৰেন। এটা আল্লাহৰ বিৰাট নিয়ামত ভাই, এবাৰ যিহে হুয়া নইহে দাম্পত্য জীবন মাদামোড হুয়ে যায়, দেহ মনে প্ৰভাৱ পড়ে, যদিও এটাই সৰ্বস্বত্ব না হ'ল। ইয়া সম্পৰ্কে, ভালোবাসাৰ আৰুও বহু দাইমেনশন আছে। কিন্তু ইয়া শুধু না হ'লও, অনেক কিছু। বিশেষ কৰে এই ফিতনাৰ যুগে উপৰে নব বিবাহিতৰাঃ যি যি বললাম, এগুলো আমাদেৰ জন্যও ইম্পাৰ্টেণ্ট, সম্পৰ্কিত। এখানে চিত্ৰ পাব, মনুষ্যটা তেঁ পুৰনো হয় নি। ভালো কৰে চোখে দেখুন স্ত্ৰীৰ দিকে। আপনৰ জীবনে তিনি এখনো নতুন... চিবনতুন।

আশা কৰি, আমাদেৰ এই বইয়েৰে আলোচনা থেকে ভাইয়েৰা উপকৃত হুয়েছেন। নিজৰ যৌনজীবনেৰে জন্য প্ৰাসংগিক পৰামৰ্শ পাবাৰ পাশাপাশি হুয়তো ইসলাম সম্পৰ্কে একটা নতুন ইনসাইটও পুয়েছেন। ঠিক এভাবেই ইসলাম যেমন মানুষেৰ একান্ত গোপন যৌনজীবনেৰে ব্যাপাবে খুঁটিনাটি কল্যাণকৰ বাস্তবসম্মত প্ৰায়োগিক

নির্দেশনা দেয়, একইভাবে একটা রাষ্ট্র কীভাবে পরিচালিত হলে সর্বদুঃসুন্দর হবে, তাও পুঙ্খানুপুঙ্খ নির্দেশনা দেয়। অর্থব্যবস্থাটা কেমন হতে হবে, বিচাবব্যবস্থাটা কেমন হওয়া চাই, সমাজ কেমন হলে মানুষ সর্বোচ্চ বিকশিত হয়— এই টোটাল পাকেজটার নাম ইসলাম। কীভাবে চললে এবং চালালে মানুষ এবং মানুষের প্রতিষ্ঠানগুলো (পরিবার-সমাজ-বাজার-রাষ্ট্র ইত্যাদি) দুনিয়াতে সর্বোচ্চ কল্যাণ নিশ্চিত করে, আখিবাতেও মহাসফলতা এনে দিতে পারে, এজন্যই আল্লাহ ইসলামকে একমাত্র গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি (দীন) হিসেবে পাঠিয়েছেন।

আরেকটু ভেঙে বলি। ইসলাম একটি স্বয়ংসম্পূর্ণ জীবনব্যবস্থা। এতে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আগাম-সমস্যা এড়ানোর এবং উদ্ভূত-সমস্যা নিরসনের নির্দেশনা রয়েছে। জীবনের যতগুলো সেক্টরের মুখোমুখি মানুষকে হতে হয়, সবগুলো। ব্যক্তিক শারীরিক-মানসিক-পারিবারিক-সামাজিক-অর্থনৈতিক-আইনী-রাষ্ট্রীয় এবংকম প্রতিটি পদক্ষেপেই ইসলাম সমস্যা এড়িয়ে সমাধানের পথ দেখায়, কেননা ইসলাম কোনো সৃষ্টির বানানো নয়। ইসলাম এমন একজনের দেয়া যিনি আমাদের বায়োলজিক স্রষ্টা, আমাদের সাইকোলজির স্রষ্টা, আমাদের অতীত-বর্তমান-ভবিষ্যতের স্রষ্টা, স্থান-কালের স্রষ্টা, প্রাকৃতিক নিয়মের স্রষ্টা (law of nature), সকল দৃশ্য অদৃশ্য সৃষ্টির স্রষ্টা। তিনিই এমন একটা যাপন-সিস্টেম মানুষকে দিয়েছেন, যা মানুষ প্রাণিজগত-উদ্ভিদজগত-পরিবেশ-সৃষ্টিজগতের ভাবসাম্য বজায় রেখে নিশ্চিন্ত-প্রশান্ত জীবনের খোঁজ দেবে, আব মৃত্যুর পরের জীবনে মহাসফলতা নিশ্চিত করবে।

পশ্চিমা সভ্যতা কৃত্রিম দীন (জীবন ব্যবস্থা) আব ইসলাম ফিত্বাতের (সহজাত স্বভাবসুলভ) দীন। পশ্চিমা সভ্যতার লক্ষ্য মুনাফা আর ভোগ, যার হাতিয়ার জুলুম বঞ্চনা। ইসলামের লক্ষ্য ইহকাল-পরকালে মুক্তি, হাতিয়ার ইনসাফ ও অধিকাৰ। পশ্চিমা সভ্যতা নারী-পুরুষের বায়োলজি-বিকল্প, সাইকোলজি বিপবীত। আব ইসলাম সংগতিপূর্ণ পশ্চিমা সভ্যতা উপর থেকে নিয়ন্ত্রণ করতে চায় বিচ্ছিন্ন মানবসত্তাকে। আব ইসলাম মানবসত্তাকে করে রাখে 'সহশ্র বন্ধন মাঝে মহানন্দময়' মানুষ নিয়ন্ত্রিত হয় আত্মিকভাবে, পারিবারিকভাবে, সামাজিকভাবে; যেটা প্রাকৃতিক পদ্ধতি।

অবশ্যই পশ্চিমা সভ্যতার বস্তুগত সাফল্য বিজ্ঞান-প্রযুক্তি আমরা ব্যবহার করব। কিন্তু পশ্চিম থেকে দীন (জীবন পরিচালনার নীতিমালা) একজন মুসলিম নিতে পারে না। পশ্চিমের ডালোমন্দের মাপকাঠিতে জীবনকে চালাতে পারে না। বিশেষ

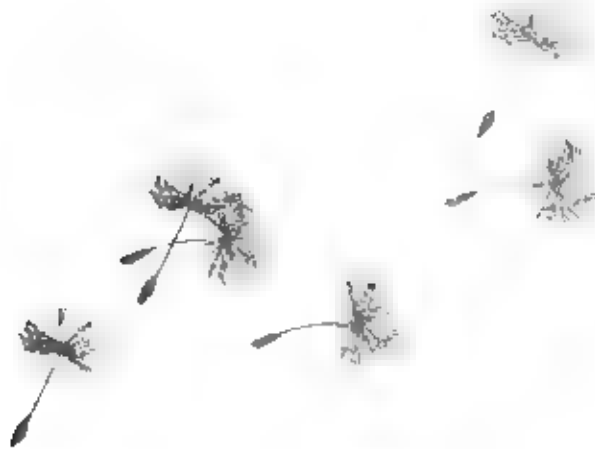
করে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পর্বের পূঁজিবাদ-তাড়িত পাশ্চাত্য সমাজ ও পাশ্চাত্য সমাজ প্রভাবিত বিজ্ঞান সম্পূর্ণরূপে প্রকৃতি-বিরোধী। মানুষের বায়োলজি-সাইকোলজি বিরোধী, পরিবেশ-ইকোলজি বিরোধী, মানুষের স্বাভাবিক একতা ও সংগঠন (পরিবার-সমাজ) প্রবণতার বিরোধী। যত দিন যাচ্ছে মানবজাতিকে এক অনিশ্চিত ভবিষ্যতের দিকে নিয়ে যাচ্ছে এই মূনাফা-চোখো সভ্যতা।

পশ্চিমা সমাজ, সমাজতত্ত্ব, সামাজিক ধারণা এবং ‘সামাজিক ধারণা-প্রভাবিত যেকোনো নতুন গবেষণা’ থেকে যত দূরে থাকতে পারবেন তত আপনার জীবন সুন্দর হবে। পূঁজিবাদের করাল থাবা ও নিষ্পেষণ আপনি, আপনার দেহ-মন, আপনার পরিবার তত নিরাপদ থাকবেন। সুখী ও তৃপ্তিময় জীবন কাটাবেন। আর বিপরীতে যত আপনি ওহী-ঘেঁষা (কুবআন হাদিস) জীবন কাটাবেন, তত নিশ্চিন্ত-ফুরফুরে জীবন কাটবে, পরকালেও থাকবেন টেনশন-ফ্রী।

এই সহজ কথাটা ওরা বুঝবে ট্রিলিয়ন ডলারের গবেষণা শেষে।

আর আপনি-আমি বুঝব আমাদের অমূল্য ঈমানের চোখে।

আলহামদুলিল্লাহি আ'লা দীনিলা ইসলাম।



গবেষণাপত্র তালিকা

ALESSANDRO MIANI, Sexual Arousal And Rhythmic Synchronization: A Possible Effect Of Vasopressin

ARI, Z., KUTLU, et al. (2004) Serum Testosterone, Growth Hormone, And Insulin Like Growth Factor-1 Levels, Mental Reaction Time, And Maximal Aerobic Exercise In Sedentary And Long Term Physically Trained Elderly Males. *The International Journal Of Neuroscience*, 114(5), 623-637.

BANCROFT J In *Human Sexuality And Its Problems*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1989 *The Biological Basis Of Human Sexuality*, Pp. 12-127.

BANIHANI S A (2019) Mechanisms of honey on testosterone levels. *Heliyon*, 5(7), e02029

BISCHOFF FERRARI HA, et al Additive Benefit Of Higher Testosterone Levels And Vitamin D Plus Calcium Supplementation In Regard To Fall Risk Reduction Among Older Men And Women. *Osteoporos Int*. 2008;19(9):1307-1314

C.H. RAMLAU-HANSEN et al , Is smoking a risk factor for decreased semen quality? A cross-sectional analysis, *Human Reproduction*, Volume 22, Issue 1, Jan 2007, Pages 188-196.

COLD C.J. and TAYLOR J R. The prepuce, *British Journal of Urology*, Volume 83, Suppl. 1: Pages 34-44, January 1999.

DANY CORDEAU MA, PhD, The Assessment Of Sensory Detection Thresholds On The Penneum And Breast Compared With Control Body Sites, *J Sex Med*, Volume11, Issue7 July 2014, Pages 1741-1748

DAVID VEALE et al. Am I Normal? A Systematic Review And Construction Of Nomograms For Flaccid And Erect Penis Length And Circumference In Up To 15 521 Men, *British Journal Of Urology International*, Volume115, Issue6, June 2015, Pages 978-986

DHAKA, V et al (2011) Trans Fats Sources, Health Risks And Alternative Approach A Review. *Journal Of Food Science And Technology*, 48(5), 534-541

DHALL A. Adolescence: myths and misconceptions. *Health Millions*. 1995;21:35-8

DIMITROPOULOU, POLYXENI et al. "Sexual activity and prostate cancer

risk in men diagnosed at a younger age" BJU international vol 103,2 (2009) 178-85.

DIXSON, A F (2012) Primate Sexuality Comparative Studies Of The Prosimians, Monkeys, Apes And Human Beings (Second Edition) Oxford, Oxford University Press.

DIXSON, BARNABY J et al. "Eye-Tracking Of Men's Preferences For Waist To Hip Ratio And Breast Size Of Women" Archives Of Sexual Behavior Vol. 40,1 (2011): 43-50.

ESCASA, MICHELLE J et al "Salivary testosterone levels in men at a U.S. sex club." Archives of sexual behavior vol 40,5 (2011) 921-6.

EXTON MS, KRUGER TH BURSCH N, et al Endocrine response to masturbation-induced orgasm in healthy men following a 3-week sexual abstinence. World J Urol. 2001;19(5):377-382.

FILER RB, WU CH Coitus during menses. Its effect on endometriosis and pelvic inflammatory disease J Reprod Med 1989;34 887-890

FOX CA, MELDRUM SJ WATSON BW Continuous measurement by radio telemetry of vaginal pH during human coitus J Reprod Fertil 1973;33(1):69-75.

GALLUP G G Sex Differences In The Sedative Properties Of Heterosexual Intercourse., Evolutionary Behavioral Sciences (2020)

GOH, et al "Sleep, Sex, and Fertility: The Impact of Sexual Activities, And Aging In Asian Men." Journal Of Andrology Vol. 31,2 (2010): 131-7.

HACKNEY, A C et al "Acute Endocrine Responses To Intensive Interval Versus Steady State Endurance Exercise" Journal Of Endocrinological Investigation, 35(11), 947-950.

HASEENA, S & AITHAL, M & DAS KUSAL & SAHEB, SHAIK (2015) Effect of Nigella Sativa Seed Powder on Testosterone and LH levels in Sterp tozotocine Induced Diabetes male Albino Rats Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. 7. 234-237.

HERBENICK D, REICE M, SCHICK V, AND SANDERS SA Erect Penile Length And Circumference Dimensions Of 1,661 Sexually Active Men In The United States. J Sex Med 2014;11 93-101.

HOWARD J SHAFFER PhD CAS, How Addiction Hijacks The Brain; Harvard Mental Health Letter, June 19, 2017

IGBOKWE VU et al (2003), Pure Honey a potent fertility booster Activities of Honey on sperm parameters in young adult rats Volume 9, Issue 6 (Sep-Oct 2013), PP 43-47

JAMES M DABBSJR Male and female salivary testosterone concentrations

before and after sexual activity *Physiology & Behavior* Volume 52, Issue 1, July 1992, Pages 195-197

JIANG, MING et al. "A research on the relationship between ejaculation and serum testosterone level in men" *Journal of Zhejiang University Science* vol. 4,2 (2003): 236-40.

KELLY KG Tests on vaginal discharge In Walker HK, Hall WD, Hurst JW editors. *Clinical Methods The History Physical, and Laboratory Examinations*. 3rd ed. Boston: Butterworths; 1990; p. 833-5.

KOVAC, JASON R et al "The effects of cigarette smoking on male fertility" *Postgraduate medicine* vol. 127,3 (2015): 338-41

KRAEMER, W J et al "The effects of short-term resistance training on endocrine function in men and women" *European journal of applied physiology and occupational physiology* vol. 78,1 (1998): 69-76

KURASHIY, A I et al "Tumor promotion via injury and death-induced inflammation." *Immunity* vol. 35,4 (2011): 467-77.

KURT T BARNHART Baseline Dimensions Of The Human Vagina, *Human Reproduction*, Volume 21, Issue 6, June 2006

LEPROUIT et al "Effect Of 1 Week Of Sleep Restriction On Testosterone Levels In Young Healthy Men." *JAMA* Vol. 305,21 (2011): 2173-4.

LEVIN RJ The Mechanisms Of Human Female Sexual Arousal. *Ann Rev Sex Res* 1992;3,1-48

LINAS MORCH, Ph D et al (2017) Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer. *N Engl J Med* 2017; 377: 2228-2239

MARAH C HEHEMANN MD et al. Penile Girth Enlargement Strategies: What's The Evidence?, *Sexual Medicine Reviews* Volume 7, Issue 3, July 2019 Pages 535-547

MARCH D WALDINGER A Multinational Population Survey Of Intra-vaginal Ejaculation Latency Time. *J Sex Med*. 2005 JUL; 2(4):492-7

MERINO G LIRA SC, MARTINEZ CHEQUER JC Effects of cigarette smoking on semen characteristics of a population in Mexico. *Arch Androl* 1998;41(1):11-11.

MESTON CM, HULL E, LEVIN RJ, SIPSKE M Disorders Of Orgasm In Women. *J Sex Med*. 2004;1(1):66-68.

MISHORI R, FERDOWSLAN, H, NAIMER, K, VOLPELIER, M & MCHALE, T (2019) The little tissue that couldn't: dispelling myths about the Hymens role in determining sexual history and assault. *Reproductive health*, 16(1), 74.

MOHAMED, MAHANFEM et al. "Antioxidant protective effect of honey

in cigarette smoke-induced testicular damage in rats" International journal of molecular sciences vol. 12,9 (2011): 5508-21.

MOSSA M, MARBAT et al (2013), The use of Nigella sativa as a single agent in treatment of male infertility, Tikrit Journal of Pharmaceutical Sciences 2013 9(1)

NAKANO, FABIANA Y, LEÃO, ROGÉRIO DE BARROS F., & LESTEVES, SANDRO C. (2015) Insights into the role of cervical mucus and vaginal pH in unexplained infertility. Medica Express. 2(2), M150207

NORA D VOLKOW, MARISLA A MORALES, The Brain On Drugs: From Reward To Addiction, Cell, Volume 162, Issue 4, 13 August 2015, Pages 712-725 [National Institute On Drug Abuse, National Institutes Of Health, Bethesda, MD 20892, USA]

PENEV, PI AMEN D "Association Between Sleep And Morning Testosterone Levels In Older Men." Sleep Vol. 30,4 (2007): 427-32.

A R et al "Relationship Between Sleep Related Erections And Testosterone Levels In Men " Journal Of Andrology Vol. 18,5 (1997): 522-7

PII Z S, et al Effect Of Vitamin D Supplementation On Testosterone Levels In Men. Horm Metab Res. 2011;43(3):223-225

PLATEK, STEVEN M and DEVENDRA SINGH "Optimal Waist To Hip Ratios In Women Activate Neural Reward Centers In Men" Plos One Vol. 5,2 E9042. 5 Feb. 2010

PIETZER BA and KIRSCHBAUM HIL (2013) 50 years of hormonal contraception—time to find out what it does to our brain. Front. Neurosci. 8:256.

PIETZER, BFFINDA et al "Menstrual cycle and hormonal contraceptive use modulate human brain structure" Brain research vol. 1348 (2010): 55-62

RAVEENTHIRAN V "Surgery of the hypospadias: from myth to modernization" Indian J Surg. 2009;71:224-6

REFSNICK, SUSAN M et al "Testosterone Treatment And Cognitive Function In Older Men With Low Testosterone And Age-Associated Memory Impairment." JAMA Vol. 317,7 (2017): 717-727

ROWLAND DL "Orgasmic Latency And Related Parameters In Women During Partnered And Masturbatory Sex", Sex Med. 2018;15:1463-1471

ROY CN, et al Association Of Testosterone Levels With Anemia In Older Men: A Controlled Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2017;177(4):480-490

ROY L VIN, Nipple/Breast Stimulation And Sexual Arousal In Young Men And Women, J Sex Med. 2006 May;3(3):450-4

RUTH W J, MOSATCHE H S & KRAMER A (1989) Freudian Sexual Symbolism: Theoretical Considerations And An Empirical Test In Advertis

ing. *Psychological Reports*, 64(3_Suppl), 1131-1139.

SKOVLUND CW, MORCH LS, KESSING LV, LIDEGAARD O. Association of Hormonal Contraception With Depression. *JAMA Psychiatry*. 2016;73(11):1154-1162.

SOBEL JD. Is there a protective role for vaginal flora? *Curr Infect Dis Rep*. 1999;1(4):379-83.

SPICER, K. R., & PLATEK, S. M. (2010). Curvaceous Female Bodies Activate Neural Reward Centers In Men. *Communicative & Integrative Biology*, 3(3), 282-283.

TSUJIMURA A. (2013). The Relationship Between Testosterone Deficiency And Men's Health. *The World Journal Of Men's Health*, 31(2), 126-135.

VAAMONDE, D. et. al. (2012). Physically Active Men Show Better Semen Parameters And Hormone Values Than Sedentary Men. *European Journal Of Applied Physiology*, 112(9), 3267-3273.

VAN HYLCKAMA Vlieg, A et al. "The venous thrombotic risk of oral contraceptives, effects of oestrogen dose and progestogen type: results of the MEGA case-control study." *BMJ (Clinical research ed.)* vol. 339 b2921. 13 Aug. 2009

VERMA R, BALHARA YP, GUPTA CS. Gender Differences In Stress Response: Role Of Developmental And Biological Determinants. *Ind Psychiatry J*. 2011;20(1):4-10.

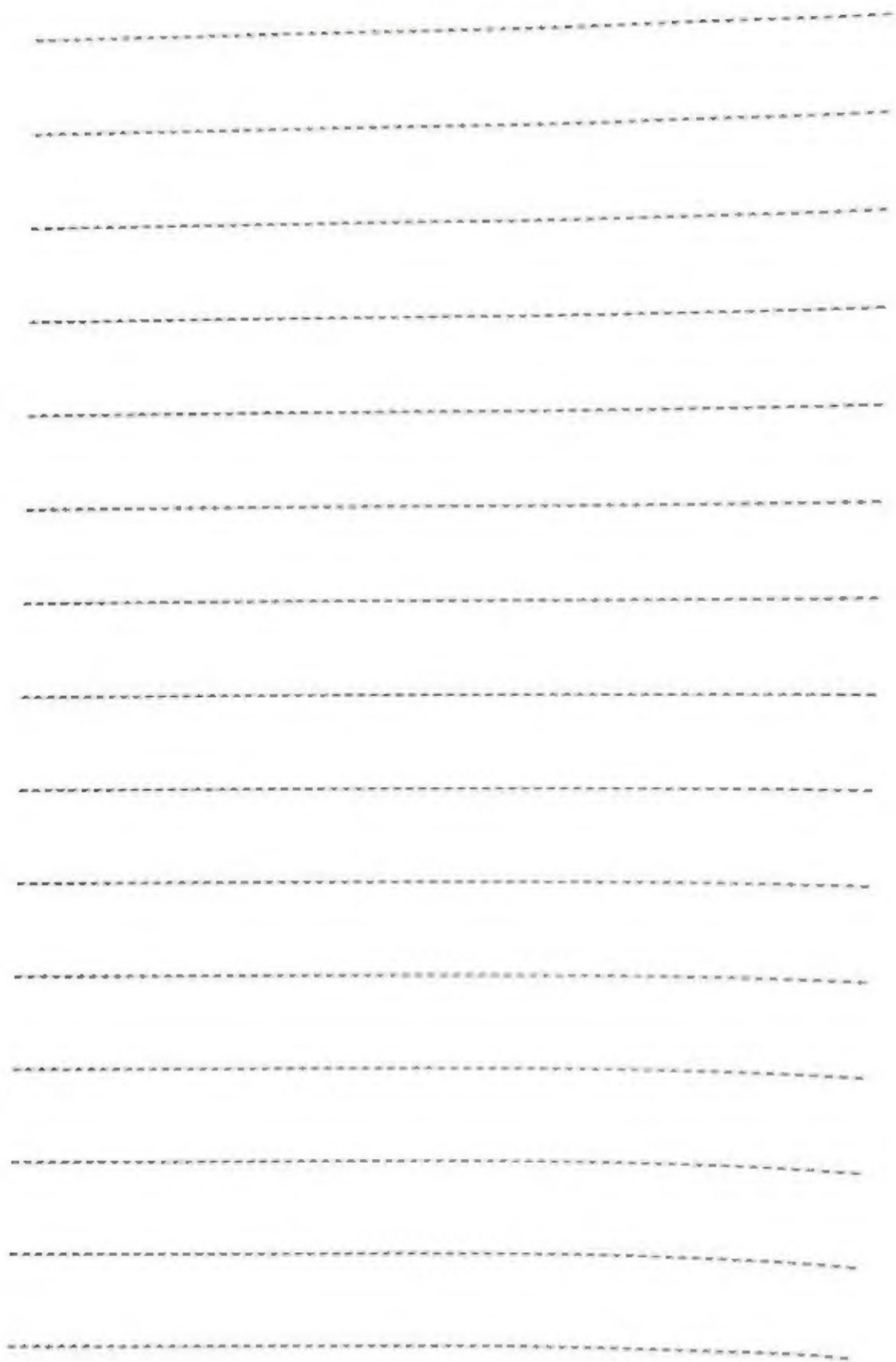
VOLEK, J. S., KRAEMER, et. al. (1997). Testosterone And Cortisol In Relationship To Dietary Nutrients And Resistance Exercise.

Wallen, K., & Lloyd, E. A. (2011). Female sexual arousal: genital anatomy and orgasm in intercourse. *Hormones and behavior*, 59(5), 780-792.

WONG WY, et. al. Effects Of Folic Acid And Zinc Sulfate On Male Factor Subfertility: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Fertility And Sterility*, 2002;77(3):491-498.

XXX, KDV & VAIDYA, RAJESH & KUMAR, V & REKHA, B. (2016). A Comparative Analysis On The Causes Of Occupational Stress Among Men And Women Employees And Its Effect On Performance At The Workplace Of Information Technology Sector, Hyderabad. *International Journal Of Management Excellence*. 7. 796.

ZUMOFF, B et al. "Twenty-Four-Hour Mean Plasma Testosterone Concentration Declines With Age In Normal Premenopausal Women." *The Journal Of Clinical Endocrinology And Metabolism* Vol. 80,4 (1995): 1429-30.

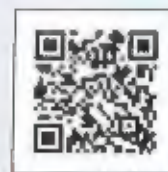


লেখক পরিচিতি

শাখসুল আরেফীন। পেশায় চিকিৎসক।
'ডাবল স্ট্যান্ডার্ড' দিয়ে লেখালেখি শুরু।
অন্যান্য বই 'কষ্টিপাথর', 'মানসাক্ষ',
'কুররাতু আইয়ুন - ১ : যে জীবন জুড়ায়
নয়ন', 'কুররাতু আইয়ুন - ২ : যে জীবন
জুড়ায় মনন'। দিনশেষে আল্লাহপ্রদত্ত
সমাধানে মানবসভ্যতার ফিরে আসা ছাড়া
আর কোনো রাস্তা নেই—এ-কথাই ফুটে
ওঠে তার লেখায়।

অনেকে 'ইসলামসম্মত যৌনশিক্ষা' প্রয়োজন নেই বলে মনে করেন। হ্যাঁ, ছিল না। মানুষ ফিতরাতগত ভাবেই এগুলো শিখে থাকে, বুঝে থাকে। কিন্তু ফিতরাত যখন নষ্ট হয়ে যায়, তখন কেউ দেখিয়ে না দিলে সে ধোঁয়াশার ভিতর হাবুডুবু খাবে, কখনও কুয়াশায় চিনে নেবে ভুল পথ। এজন্য বিবাহিত-বিবাহউদ্যত সকলেই এখন এই 'পথ চিনিয়ে দেবার' মুখাপেক্ষী। এগুলো নিয়ে আর চুপ থাকার অবকাশ নেই। আপনি বাচ্চাকে না জানালেও, পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি আর বখে যাওয়া বন্ধুরা খেমে নেই। আমরা মিলনের সঠিক ধারণা নিয়ে না লিখলেও পর্ন-মুভি-কলিকাতা হারবালেরা খেমে নেই। সুতরাং 'হায়া'র সীমারেখায় আমাদেরকে কথা বলতে হবে, যেমনটি নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—'সত্য বলতে আল্লাহ লজ্জা পান না'।

চেষ্টারে এক ঘণ্টা নিয়ে এতকথা বুঝানোর তো সময় নেই। দেখলাম যৌনতা নিয়ে একটা কমপ্লিট ডকুমেন্টের বাংলাভাষায় বেশ অভাব, যেটা রুগীকে রেফার করা যায়। যে ক'টা আছে, সেই পশ্চিমা পুঁজিবাদী সমাজ-প্রভাবিত লেখক-গবেষকদের বিভ্রান্তিকর লেখা। সেই অভাব পূরণের ছোট একটি প্রচেষ্টা এই বই।



Scan for Order

Cover: Abul Fatah